Grade IV

TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS

State Council of Educational Research and Training, Delhi

and

Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi

Grade IV

TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS

State Council of Educational Research and Training, Delhi

and

Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi

July 2019
ISBN: 978-93-85943-90-4
3500 Copies

Patron

Sh. Manish Sisodia,
Dy. Chief Minister and Education Minister, Govt. of NCT of Delhi

Advisor

Mr. Sandeep Kumar, Secretary (Education), Delhi
Mr. Binay Bhushan, Director (Education), Delhi
Dr. Sunita S. Kaushik, Director, SCERT, Delhi
Dr. Nahar Singh, Joint Director, SCERT, Delhi

Administrative Support

Dr. Rajesh Kumar, Chairman (Happiness Curriculum Committee)
Ms. Runu Choudhury, OSD (Happiness)
Ms. Geeta Gautam, Lecturer-Mathematics, SKV, Sultanpur, Delhi

Publication Officer: Dr. Mukesh Yadav, SCERT Delhi
Publication Team: Mr. Navin Kumar, Ms. Radha, Mr. Jai Bhagwan
Published by: State Council of Educational Research and Training, Delhi
Printed by: M/s Star Forms, Delhi # 9810520802

लेखक मंडल

शिक्षा मंत्रालय

मनीष सिसोदिया, माननीय उप मुख्यमंत्री एवं शिक्षा मंत्री, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (SCERT), दिल्ली

डॉ. राजेश कुमार, अध्यक्ष, हैप्पीनेस समिति, प्राचार्य, DIET दरियागंज

डॉ. अनिल कुमार तेवतिया, प्राचार्य, DIET दिलशाद गार्डन

डॉ. श्याम सुंदर, वरिष्ठ प्रवक्ता, DIET दरियागंज

डॉ. संदीप कुमार, प्रवक्ता, DIET दरियागंज

ऋचा, CMIE Fellow, SCERT, Delhi

स्वाति चौरसिया, CMIE Fellow, SCERT, Delhi

सेल फॉर ह्यूमन वैल्यू एंड ट्रांसफॉर्मेटिव लर्निंग (CHVTL), एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली

जंग बहादुर सिंह, अध्यक्ष CHVTL

संजीव चोपड़ा, सदस्य

श्रवण कुमार शुक्ल, सदस्य

अंकित पोगुला, सदस्य

स्वाति खन्ना, सदस्य

निविता काकरिया, सदस्य

संजना चोपड़ा, सदस्य

शिक्षा निदेशालय, दिल्ली

राखी शर्मा, ई.वी.जी.सी., राजकीय सर्वोदय कन्या विद्यालय, नंबर -1 अवंतिका ,रोहिणी ,दिल्ली

डॉ. अमिता गर्ग, ई.वी.जी.सी.,राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक सह-शिक्षा विद्यालय, रामपुरा , दिल्ली

उपासना खत्री, ई.वी.जी.सी., रामानुजन सर्वोदय कन्या विद्यालय, महरौली, नई दिल्ली

प्रियंका डबास, सहायक अध्यापिका, सर्वोदय कन्या विद्यालय, प्रह्लादपुर, दिल्ली

अमित कुमार, सहायक अध्यापक, सर्वोदय बाल विद्यालय, नंबर-2, पालम एनक्लेव, दिल्ली

शिक्षा निदेशालय, हैप्पीनेस मेंटॉर शिक्षक

सुमन रावत, प्रवक्ता - इतिहास, बचन प्रसाद सर्वोदय कन्या विद्यालय, देवली, दिल्ली

डॉ. कर्मवीर सिंह, प्रवक्ता - राजनीति विज्ञान, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, रानी खेड़ा, दिल्ली

आशा रानी, प्रवक्ता - इतिहास, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक कन्या विद्यालय, छतरपुर, दिल्ली

नीरू पुरी, प्रवक्ता-राजनीति विज्ञान, राजकीय सह-शिक्षा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, साईट 2 सेक्टर-6, द्वारका, दिल्ली

अनिल कुमार सिंह, प्रवक्ता - हिंदी,सर्वोदय बाल विद्यालय नं.-1, झील खुरंजा, दिल्ली

विपुल कुमार वर्मा, टी.जी.टी. - ड्रॉइंग, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय,न्यू अशोक नगर, दिल्ली

डॉ. गीता मिश्रा, टी.जी.टी.- अंग्रेजी, राजकीय सह-शिक्षा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, त्रिनगर, दिल्ली

डॉ. रामप्रकाश वर्मा, टी.जी.टी.- हिंदी, सर्वोदय बाल विद्यालय, एच. ब्लाक, अशोक विहार फेज़-1, दिल्ली

नेहा शर्मा, टी.जी.टी.- ड्रॉइंग, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, सेक्टर-6, रोहिणी,दिल्ली

सुमेर सिंह, टी.जी.टी.- अंग्रेज़ी, राजकीय सह-शिक्षा सर्वोदय विद्यालय, दिचाऊँ कलाँ, दिल्ली

मनोज कुमार मंगला, टी.जी.टी.- सामाजिक विज्ञान, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, विजय पार्क, दिल्ली

सुप्रिया, टी.जी.टी.- गणित, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, सेक्टर-6, रोहिणी, दिल्ली

प्रदीप कुमार, टी.जी.टी.- विज्ञान, सर्वोदय विद्यालय एच-ब्लॉक, सावदा, दिल्ली

मंजीत राणा, टी.जी.टी.- अंग्रेज़ी, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, मुबारकपुर डबास, दिल्ली

प्रदीप कुमार, टी.जी.टी.- पंजाबी, सर्वोदय विद्यालय, पूर्वी पंजाबी बाग़, दिल्ली

अविनाश कुमार झा, टी.जी.टी.- अंग्रेज़ी, सर्वोदय विद्यालय के -2 ब्लॉक, मंगोलपुरी, दिल्ली

संस्थाएँ/ग़ैर-सरकारी संगठन एवं व्यक्ति

विक्रम भट, सलाहकार, उप मुख्यमंत्री, दिल्ली

मुग्धा, ड्रीम अ ड्रीम, बेंगलुरु

अमित शर्मा, ड्रीम अ ड्रीम, बेंगलुरु

मृदु महाजन पोगुला, अभिभावक विद्यालय, रायपुर

डॉ. सौम्या अरोड़ा, बाल मनोवैज्ञानिक एवं माइंडफुलनेस विशेषज्ञ, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना

इशिता गुप्ता, क्लीनिकल साइकोलोजिस्ट एवं आर्ट थैरेपिस्ट, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना

आकांक्षा कुकरेजा, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना

डॉ. सुनंदा ग्रोवर, ब्लू ऑर्ब फॉउंडेशन, नई दिल्ली

मीशू दुआ, ब्लू ऑर्ब फॉउंडेशन , नई दिल्ली

ऋचा शिवांगी गुप्ता, लभ्या फॉउंडेशन, नई दिल्ली

वेदांत जैन, लभ्या फॉउंडेशन, नई दिल्ली

अंकिता बर्नार्ड, इंटेलीजेली, गुरुग्राम

उप मुख्यमंत्री व शिक्षा मंत्री

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार

मेरी राय में शिक्षा के दो ही मकसद हैं- आदमी पढ़-लिखकर खुशीपूर्वक जीने की योग्यता हासिल कर सके और दूसरों के खुशीपूर्वक जीने में सहयोग देने की योग्यता हासिल कर सके। कुल मिलाकर नर्सरी- के०जी० से लेकर कॉलेज और यूनिवर्सिटी तक की शिक्षा का हासिल-जमा इतना ही है। मैं जब भी यह बात कहता हूँ तो कई बार लोग मुझसे पूछते हैं कि जब सारी शिक्षा ही खुशीपूर्वक जीने के लिए है तो फिर हैप्पीनेस करिकुलम क्यों? जब गणित, विज्ञान, भूगोल, इतिहास, साहित्य, भाषा आदि सभी की शिक्षा का मकसद खुशी ही है तो फिर हैप्पीनेस करिकुलम का मकसद क्या है?

हैप्पीनेस करिकुलम का मकसद है- खुशी की समझ बनाना। हमारे विद्यार्थियों के लिए वर्तमान जीवन में और भविष्य में, उनके अपने जीवन में खुशी का क्या मतलब है? दूसरों के खुशीपूर्वक जीने में सहयोग का क्या मतलब है? क्या खुशी को मापा जा सकता है? क्या खुशी की तुलना की जा सकती है? दूसरों से तुलना में मिलने वाली खुशी और अपने अंदर से प्रकट होने वाली खुशी का विज्ञान क्या है? कहीं हम सुविधाओं को ही तो खुशी नहीं मान बैठे हैं? इन सब और इन जैसे और सवालों के वैज्ञानिक जवाब अपने अंदर से, अपने आसपास से तलाशने की गतिविधि का नाम है हैप्पीनेस करिकुलम।

दिल्ली के सभी सरकारी स्कूलों में हैप्पीनेस करिकुलम का यह दूसरा वर्ष है। लागू किए जाने के पहले ही वर्ष में इस पाठ्यक्रम की सफलता के किस्से हवाओं में गूँजने लगे हैं। पिछले एक वर्ष के दौरान सैकड़ों प्रधानाचार्य और अध्यापक साथियों ने खुद अपने अनुभव के आधार पर इस पाठ्यक्रम की दिल से सराहना की है। पाठ्यक्रम की सफलता से उत्साहित बहुत से विद्यालय प्रमुखों ने मुझे बताया है कि इसके लागू होने से विद्यालयों में छात्रों की उपस्थिति बढ़ रही है और विद्यालय के अनुशासन में भी उल्लेखनीय सुधार हुआ है। बहुत से शिक्षक साथियों ने बताया है कि इस कार्यक्रम की वजह से बच्चों में पढ़ाई के प्रति रुचि बढ़ी है और अब बच्चे अपने विषयों पर अधिक फोकस करने लगे हैं। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण और उल्लेखनीय उपलब्धियाँ अभिभावकों की ओर से आई हैं जो मुझे खुद शिक्षक साथियों से सुनने को मिली हैं। बहुत से अभिभावकों ने शिक्षक साथियों के साथ अपने बच्चों में आए व्यावहारिक परिवर्तनों का जिक्र किया है। उनका मानना है कि इस पाठ्यक्रम से उनमें माता-पिता और परिवार के प्रति सम्मान बढ़ा है। अब वह अपने परिवार और रिश्तों के प्रति और संवेदनशील होते हुए दिख रहे हैं। अगर ऐसा हो रहा है तो यह वाकई अपने आप में ऐतिहासिक उपलब्धि है। यह एक बहुत बड़ी संभावना की ओर इशारा करती है।

आज जब पूरी दुनिया में आतंकवाद, ग्लोबल वॉर्मिंग और भ्रष्टाचार जैसी विकट समस्याओं के समाधान प्रशासन और शासन के जरिए खोजने की कोशिश हो रही है, उस समय दिल्ली के सरकारी स्कूलों में चल रहा हैप्पीनेस करिकुलम इस बात का गवाह बन रहा है कि मानवीय व्यवहार की वजह से उत्पन्न समस्याओं का स्थायी समाधान केवल और केवल शिक्षा में संभव है। दिल्ली की शिक्षा व्यवस्था इसका एक प्रमाण बनकर सामने आ रही है। मैं बहुत बार इस बात को कहता हूँ कि अच्छी स्कूल बिल्डिंग्स बनवाना, मॉडर्न क्लासरूम्स खड़े करना, आधुनिकतम तकनीक को पढ़ाने में इस्तेमाल करना शिक्षा व्यवस्था की उपलब्धियाँ नहीं हैं। यह सब जरूरतें हैं, लेकिन उपलब्धियाँ नहीं है। शिक्षा की असली उपलब्धि है कि क्या वह वर्तमान और भविष्य की संभावित समस्याओं का समाधान खोजकर आने वाली पीढ़ियों को उसके लिए तैयार करती है अथवा नहीं। हैप्पीनेस करिकुलम मुझे इस संभावना की दिशा में बढ़ा और महत्वपूर्ण कदम दिखाई देता है।

इसीलिए दिल्ली में लागू होने के महज एक साल के अंदर आज कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक भारत के विभिन्न राज्यों से शिक्षाविद और शिक्षा व्यवस्था से जुड़े लोग आकर हैप्पीनेस करिकुलम को समझ रहे हैं और अपने-अपने स्तर से इसे अपने यहाँ लागू कर रहे हैं। नेपाल और अफगानिस्तान जैसे देशों में भी हैप्पीनेस करिकुलम को लागू करने की तैयारी हो रही है। पूर्व से लेकर पश्चिमी देशों तक का राष्ट्रीय अंतरराष्ट्रीय मीडिया हैप्पीनेस करिकुलम की प्रक्रिया और परिणामों को बड़ी जिज्ञासा से देख रहा है। उसकी एक बड़ी वजह यह है कि इतने बड़े पैमाने पर हैप्पीनेस पाठ्यक्रम का प्रयोग दुनिया में कहीं नहीं हुआ है। आज दिल्ली के सभी 1000 सरकारी स्कूलों में करीब 10 लाख बच्चे रोजाना हैप्पीनेस की क्लास ले रहे हैं। सारी दुनिया के लिए बहुत बड़ा प्रयोग है।

मुझे उम्मीद ही नहीं पूरा भरोसा है कि हमारी दिल्ली की सुयोग्य टीम द्वारा एजुकेशन के माध्यम से हैप्पीनेस करिकुलम अपने उच्चतम लक्ष्य को हासिल करेगा। साथ ही अभिभावकों, विद्यार्थियों और प्रशासकों के साथ-साथ समाज के प्रत्येक वर्ग की अपेक्षाओं पर खरा उतरेगा। इस पाठ्यक्रम की सफलता इस बात पर भी निर्भर करेगी कि हमारे सभी शिक्षक साथी किस हद तक इसे अपने जीवन में आत्मसात कर सकेंगे।

मैं सभी विद्यार्थियों, अभिभावकों, शिक्षकों और अधिकारियों को इसकी सफलता के लिए शुभकामनाएँ देता हूँ।

मनीष सिसोदिया

SANDEEP KUMAR
IAS

सचिव (शिक्षा)
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र
दिल्ली सरकार
पुराना सचिवालय, दिल्ली-110054
दूरभाष: 23890187 टेलीफैक्स : 23890119

Secretary (Education)
Government of National Capital Territory of Delhi
Old Secretariat, Delhi-110054
Phone : 23890187, Telefax : 23890119
E-mail : secyedu@nic.in

संख्या–एफ. 27 (2)/एच.सी./2018/डी.आई.ई.टी./डी.जी./ 288
दिनांक – 03.07.2019

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शिक्षक संदर्शिका के द्वितीय संस्करण का लोकार्पण करते हुए मुझे अत्यन्त हर्ष का अनुभव हो रहा है। शिक्षा व्यवस्था का एक अभिन्न अंग होने के नाते मैं समझता हूँ कि शिक्षा का अर्थ केवल साक्षरता ही नहीं, बल्कि मानव का सर्वांगीण विकास करना है। शिक्षा मानव को कुशल बनाने के साथ–साथ आचरण युक्त बनाने का कार्य भी करती है। अगर शिक्षा यह करने में सफल नहीं होती है तो इस पर पुनर्विचार की आवश्यकता होती है।

यह पाठ्यक्रम इसी दिशा में एक प्रयास है। शैक्षणिक विकास के साथ–साथ बच्चों के एक–दूसरे के साथ मिलकर जीने तथा समस्याओं से निपटने के लिए समझ विकसित करने के लिए दिल्ली शिक्षा विभाग का यह प्रयास अपने आप में अनूठा प्रयास है। हमने कौशल के क्षेत्र में जहाँ बुलंदियों को छुआ है, वहीं सामाजिक तानाबाना टूटता नज़र आ रहा है। किशोरावस्था में बढ़ता तनाव, प्रतियोगिता का दौर, संबंधों के प्रति दूरी तथा भौतिकता के प्रति आकर्षण बढ़ता ही जा रहा है। इन समस्याओं से निपटने के लिए बच्चों के विचारों को अधिकतम पल्लवित करने हेतु हैप्पीनेस पाठ्यक्रम अहम भूमिका अदा कर सकता है। पिछले कुछ दिनों से हैप्पीनेस पाठ्यक्रम लागू होने के बाद विद्यालयों में बच्चों की उपस्थिति ही नहीं बढ़ी है बल्कि कक्षा में उनकी भागीदारी भी पहले से बेहतर हुई है।

उम्मीद है आने वाले दिनों में इस पाठ्यक्रम को और गम्भीरता के साथ लागू किया जा सकेगा एवं अपेक्षित परिणाम आ सकेंगे। मैं शिक्षा विभाग का मुखिया होने के नाते सभी संबंधित पक्षों को हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूँ।

संदीप कुमार

(संदीप कुमार)
सचिव (शिक्षा)

BINAY BHUSHAN, IAS

Director
Education & Sports
Govt. of NCT of Delhi
Old Secretariat, Delhi- 110054
Tel.: 23890172, Fax : 23890355
E-mail : diredu@nic.in
Website : www.edudel.nic.in

D.O. No. PS/DE/2019/138
Date : 5/7/19

संदेश

पिछले कुछ वर्षों में शिक्षा निदेशालय, दिल्ली सरकार ने शिक्षा की गुणवत्ता को सुधारने के लिए अनेक नई योजनाएँ एवं कार्यक्रम लागू किए हैं। हैप्पीनेस पाठ्यक्रम भी ऐसा ही एक समसामयिक प्रयास है।

न केवल विद्यार्थियों अपितु शिक्षकों के लिए भी यह पाठ्यक्रम प्रासंगिक एवं आवश्यक है। समझपूर्वक जीने, अपनी जिम्मेदारी को निभाने की मानसिकता के निर्माण, अपनी उपयोगिता को पहचानकर परिवार एवं समाज की उन्नति में स्वयं की भागीदारी को सुनिश्चित करने तथा मानवीय मूल्यों के साथ जीना सिखाने के लिए यह कार्यक्रम बहुत उपयोगी है।

सभी शिक्षक साथियों से अपेक्षा है कि वे विद्यालय में पूर्ण रूप से तनाव रहित वातावरण तैयार करें ताकि हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में दी गई कहानियों, गतिविधियों के भाव को समझकर बच्चे समाज के विकास के लिए अपनी भूमिका का निर्वाह कर सकें। सभी शिक्षक साथियों को शुभकामनाएँ प्रेषित करते हुए मैं आशा करता हूँ कि वे इस पुस्तिका का भरपूर लाभ उठाते हुए प्रत्येक विद्यार्थी को सकारात्मक सोच विकसित करने में पूर्ण सहयोग करेंगे।

सधन्यवाद!

(बिनय भूषण)
निदेशक (शिक्षा)

Dr. (Ms.) Sunita S. Kaushik
Director

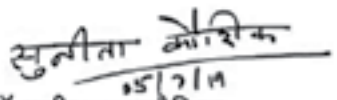
State Council of Educational Research and Training
(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024
Tel. : +91-11-24331356, Fax : +91-11-24332426
E-mail : dir12scert@gmail.com

Date : 5/7/2019

D.O. No. : F.20(193)/DPB/19-20/3673

संदेश

एस. सी. इ.आर. टी. शिक्षा व्यवस्था का अहम अंग है, इस नाते हमारा यह प्रयास है कि विद्यालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों के साथ-साथ उनके परिवारों तथा समाज के सर्वांगीण विकास का भरसक प्रयास किया जा सके।

बच्चों के सर्वांगीण विकास को जहां अनेक कारक प्रभावित करते हैं वहीं मानसिकता का विकास उनमें से सबसे महत्वपूर्ण कारक कहा जा सकता है और यही कारक आने वाली पीढ़ियों की सफलता और उनके विकास का द्योतक है।

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के माध्यम से हम बच्चों की मानसिकता में सकारात्मक परिवर्तन की अपेक्षा करते हैं। बच्चे को अपने आसपास के वातावरण की सही समझ विकसित होने पर वह प्रकृति में उपलब्ध संसाधनों का सदुपयोग करने लगता है तथा समाज की चुनौतियों को समझ कर उनका समाधान निकालने लगता है। इसलिए बचपन से ही बच्चों में ऐसी मानसिकता विकसित करके उनको समाजोपयोगी बनाने में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम अत्यंत कारगर सिद्ध हो रहा है।

यह पाठ्यक्रम दिल्ली सरकार के शिक्षा मंत्री श्री मनीष सिसोदिया जी के मन मे उपजे उस विचार का प्रतिफल है जिसके अनुसार सही समझ विकसित करके शिक्षा के माध्यम से दुनिया की बड़ी से बड़ी समस्या का समाधान निकाला जा सकता है।

इसी विश्वास के साथ आपके समक्ष हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शिक्षक संदर्शिका का दूसरा संस्करण प्रस्तुत करते हुए, मैं इस महत्वपूर्ण कार्य को क्रियान्वित करने वाली टीम के सभी सदस्यों को बहुत बहुत बधाई देती हूं।

आइए हम सब मिलकर इस सपने को साकार करें।

बहुत-बहुत शुभकामनाओं के साथ।

सुनीता कौशिक
5/7/19
डॉ. सुनीता एस कौशिक

आभार

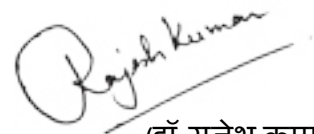
हम उन सभी के प्रति आभार व्यक्त करना चाहते हैं जिन्होंने हमें नर्सरी से आठवीं कक्षा तक हैप्पीनेस पाठ्यचर्या को विकसित करने के लिए मार्गदर्शन दिया। सबसे पहले हम माननीय उप मुख्यमंत्री और शिक्षा मंत्री, दिल्ली सरकार श्री मनीष सिसोदिया जी का धन्यवाद करते हैं जिन्होंने इस पाठ्यक्रम की परिकल्पना की और निरंतर सुझाव और प्रोत्साहन प्रदान किया।

हम श्री संदीप कुमार, सचिव, शिक्षा विभाग, दिल्ली सरकार के सहयोग की भी सराहना करते हैं जिन्होंने हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के निर्माण में अपना अप्रतिम सहयोग दिया और इसे स्कूलों में लागू करने के लिए प्रोत्साहित किया। हम श्री बिनय भूषण, शिक्षा निदेशक, दिल्ली सरकार के इस पाठ्यक्रम हेतु निरंतर सहयोग प्रदान करने के लिए आभारी हैं। डॉ सुनीता एस० कौशिक, निदेशक और डॉ नाहर सिंह, संयुक्त निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली को हमारा हार्दिक आभार जिन्होंने इस पाठ्यक्रम के लिए मार्गदर्शन दिया। इसके अलावा एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली की पूरी शैक्षणिक और प्रशासनिक टीम के भी हम आभारी हैं जिन्होंने हर तरह से आवश्यक सहयोग प्रदान किया। हम श्रीमती सरोज बाला सेन, एडिशनल डायरेक्टर, शिक्षा निदेशालय, श्री शैलेंद्र शर्मा, मुख्य सलाहकार, शिक्षा निदेशक और श्री बी. पी. पाण्डेय, ओ.एस.डी., स्कूल शाखा (शिक्षा निदेशालय) और इस पाठ्यक्रम निर्माण में सहयोग करने वाले शिक्षा निदेशालय के अन्य सभी अधिकारियों का आभार व्यक्त करते हैं।

हम सह-अस्तित्ववादी दर्शन के प्रणेता श्री ए. नागराज जी के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, जिनके सिद्धांत इस पाठ्यक्रम का निर्माण करने में सहायक हुए। हम श्री सोम त्यागी जी के आभारी हैं जिन्होंने इस पाठ्यक्रम की रूपरेखा (Framework) के निर्माण और विकास की दिशा में निरंतर मार्गदर्शन किया।

हम पाठ्यक्रम निर्माण-समूह के हृदय से आभारी हैं, जिन्होंने दिन-रात कड़ी मेहनत करके इसको पूरा किया। Cell for Human Values and Transformative Learning के सदस्यों को उनके अथक एवं निस्वार्थ परिश्रम के लिए हमारा हार्दिक आभार। सुश्री चानी चावड़ा, (सह-संस्थापक, अभिभावक विद्यालय), श्रीमती सुचेता भट (CEO, Dream a Dream), श्रीमती माधुरी मेहता (CEO, Blue Orb Foundation- Cultivating Values for Complete Life), डॉ कुणाल काला (Founder, Circle of Life – A unit of Mind Plus Healthcare), Labhya Foundation और अन्य सभी NGOs के प्रति इस पाठ्यक्रम को विकसित करने में उनकी कड़ी मेहनत और प्रतिबद्धता के लिए हम आभारी रहेंगे।

हम Intelly Jelly और अभ्युदय संस्थान, धनौरा (हापुड़, उत्तर प्रदेश) के भी आभारी हैं। अभ्युदय संस्थान, अछोटी (रायपुर, छत्तीसगढ़) और Equity Cell, एस.सी.ई.आर.टी., महाराष्ट्र के भी आभारी हैं जिनके द्वारा निर्मित कुछ सामग्री को हमने अपने पाठ्यक्रम में लिया है।

हम अपने साथी मेंटर शिक्षकों, श्री राहुल कुमार, श्री हरि शंकर स्वर्णकार, सुश्री आशा, सुश्री राधा रानी भट्टाचार्य, सुश्री निशा जैन और श्री विष्णु कुमार पाण्डेय का प्रूफ रीडिंग के लिए हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं।

हम कवर पेज निर्माण और डिजाइन के लिए श्री जावेद खान और सुश्री अभिनंदिता के भी आभारी हैं। हम श्री इमरान अली (Dream a Dream) का तकनीकी सहयोग के लिए आभार व्यक्त करते हैं। साथ ही हम श्री वरुण खटाना, सहायक अध्यापक सर्वोदय बाल विद्यालय, फतेहपुर बेरी के भी आभारी हैं जिन्होंने प्रशासनिक कार्यों में सहयोग दिया। प्रशिक्षक शिक्षकों, प्रशासनिक कर्मचारियों व अधिकारियों, विशेष रूप से सुश्री नेहा शर्मा और श्री प्रमोद मलिक, DIET दरियागंज के

सदस्यों और छात्राध्यापक/ छात्रध्यापिकाओं को धन्यवाद देना चाहते हैं जिन्होंने इस पाठ्यचर्या के कार्य को पूरा करने में अपना सहयोग प्रदान किया। इस पुस्तक के निर्माण हेतु ली गई विषयवस्तु के लिए हम सभी ज्ञात-अज्ञात योगदानकर्ताओं के प्रति आभारी हैं।

हम इस पुस्तक के निर्माण करने वाले समूह के पारिवारिक सदस्यों से मिलने वाले सहयोग के लिए भी आभारी हैं। हम उन लोगों का भी आभार प्रगट करना चाहते हैं जिनके नाम का उल्लेख यहाँ नहीं किया गया है, लेकिन उन्होंने अपना सहयोग पाठ्यक्रम को लागू करने से पहले अपने विद्यालयों में पायलट करने के लिए अपना योगदान दिया।

इन सबसे आगे हम दिल्ली के बच्चों को धन्यवाद देते हैं जिन्होंने हमें इस पाठ्यक्रम को विकसित करने के लिए प्रेरित किया।

धन्यवाद

(डॉ. राजेश कुमार)

अध्यक्ष, हैप्पीनेस करिकुलम समिति

विषय सूची

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की संक्षिप्त रूपरेखा

1. हैप्पीनेस पाठ्यचर्या क्यों

1.1. संदर्भ एवं पृष्ठभूमि (Context & Background):

दुनिया का प्रत्येक बालक जन्म से जिज्ञासु, न्याय और ख़ुशी चाहने वाला, सही कार्य-व्यवहार करने के लिए इच्छुक और सत्य बोलने वाला होता है। अलग-अलग वातावरण में रहकर बढ़ते हुए धीरे-धीरे बच्चा इन मूलभूत गुणों से दूर होता चला जाता है। वर्तमान में जिस वातावरण में बच्चों का पालन-पोषण हो रहा है, वह वातावरण अस्थायी एवं सामंजस्य विहीन है। निरंतर बदलते सामाजिक एवं आर्थिक आयामों ने इस बात की कल्पना को भी बेहद मुश्किल कर दिया है कि आने वाले समय में बच्चे कैसे होंगे और किस तरह के कार्य कर पाएँगे।

वर्तमान दुनिया की दौड़ में हम सफ़लता पाने के लिए संघर्ष करते हैं, परंतु इस उठापटक के बावजूद ख़ुश नहीं हो पाए। यदि हम स्वयं में सुखी रहना सीख लें तो तनाव का स्तर कम हो जाता है और स्वयं के साथ-साथ दूसरों के प्रति भी गहरी अंतर्दृष्टि विकसित होती है। नतीजतन, एक ख़ुश व्यक्ति का गहरी आत्म-खोज (Self discovery) के प्रति झुकाव होता है।

वैश्विक ख़ुशी प्रतिवेदन (वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट 2017) के अनुसार भारत विश्व के सबसे कम ख़ुश राष्ट्रों में गिना जाता है तथा वैश्विक रैंकिंग में दुनिया के 155 देशों में से भारत का 122 वाँ स्थान है। इतना ही नहीं वैश्विक ख़ुशी प्रतिवेदन 2018 में यह स्थान गिरकर 133 वाँ और 2019 में 140 वें तक खिसक गया है।

उपर्युक्त तथ्य पर चिंतन करने से हम यह सोचने के लिए विवश हो जाते हैं कि शिक्षा का मुख्य उद्देश्य केवल विद्यार्थियों की किताबी ज्ञान विकसित करना ही नहीं परंतु उससे कहीं अधिक है। आज भारत में ऐसी पाठ्यचर्या को क्रियान्वित करने की आवश्यकता है जो न केवल भाषा, साक्षरता, अंकों का ज्ञान तथा कला को विकसित करने में मदद करता हो, बल्कि इसके साथ-साथ बच्चों के कल्याण तथा ख़ुशी की तरफ़ भी ध्यान दे।

1.2 विद्यालय परिवेश में हैप्पीनेस

शिक्षा का उद्देश्य अत्यंत विशाल है। इसलिए इसे वर्तमान समाज की आवश्यकता से अलग नहीं देखा जा सकता। अनेकानेक शोध एवं अनुसंधान इस बात की तरफ़ इशारा करते हैं कि शिक्षा का प्राथमिक उद्देश्य आश्वस्त, सजग, उत्तरदायी एवं सुखी व्यक्तियों का निर्माण करना है जो मिलकर एक ख़ुशहाल एवं सामंजस्य पूर्ण समाज खड़ा कर सकें। वर्तमान में हम ख़ुशी पाने के लिए संघर्षरत हैं और प्रत्येक कार्य केवल ख़ुशी प्राप्त करने के लिए ही करते हैं।

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रुपरेखा 2005 (NCF 2005) में भी इस बात का उल्लेख किया गया है कि शिक्षा छात्रों के लिए स्वायत्तता की प्रक्रिया हो। NCF 2005 में शिक्षा के उद्देश्यों के अनुसार शिक्षा आत्मान्वेषण (Self discovery) तथा स्वयं को गहराई से जानने की प्रक्रिया के तौर पर देखी जानी चाहिए। वर्तमान स्थिति में लोग स्व-कपट (Self deception) और आत्म-अज्ञान (Self ignorance) को आत्मान्वेषण (Self discovery) और आत्मज्ञान (Self knowledge) मान कर जी रहे हैं, परिणामस्वरूप आज मानव अपने ही अहम का शिकार होकर स्वयं तथा दूसरों के प्रति छल के चक्रव्यूह में फँस गया है। अंततोगत्वा समाज में अन्याय एवं शोषण व्याप्त होता है। शिक्षा व्यवस्था का मुख्य उद्देश्य छात्रों को इसी

प्रकार के शोषण, दमन, छल एवं कपट से मुक्त करना है।

वर्तमान में हैप्पीनेस वैश्विक नीति का मुद्दा बन चुका है। यह दर्शाने के लिए भी शोध प्रारंभ हो चुके हैं कि छात्र ख़ुश रहकर बेहतर सीखते हैं। इस संदर्भ में यह बात गौर करने की है कि आज दुनिया भर में छात्रों को माइंडफुलनेस या उनको सजग बनाने के प्रति अधिक ज़ोर दिया जा रहा है। माइंडफुलनेस का अर्थ वर्तमान क्षणों में किसी दिए हुए उद्देश्य पर अनिर्णीत (Non judgemental) रहते हुए किसी विशेष तरीक़े से ध्यान देना है। Jon Kabat-Zinn, 1982 के अनुसार माइंडफूलनेस हमारे मन में क्षण दर क्षण आने वाले विचारों, भाव और हमारे कार्यों पर ध्यान देने का अभ्यास है।

शिक्षा के नवनिर्माण के लिए यूनेस्को द्वारा जारी मूलभूत सिद्धांतों (अधिगम के चार स्तंभ- UNESCO's 4 pillars of learning) में भी अधिगम के मूलभूत पक्ष पर शिक्षकों के लिए निम्नलिखित दिशा निर्देश प्रदान किए गए हैं:

- जानने के लिए समझना (Learning to know)
- करने के लिए समझना (Learning to do)
- होने के लिए समझना (Learning to be)
- एक साथ रहने के लिए समझना (Learning to live together)

Aristotle का कथन है कि "सुख मानव जीवन का उद्देश्य एवं अर्थ दोनों है। सुख मानव के अस्तित्व का पूर्ण उद्देश्य तथा उसका परिणाम भी है।" Crisp (2000) के अनुसार सुख शिक्षा की एक मात्र स्वाधीन उपलब्धि है।

वास्तव में जन्म से लेकर मृत्युपर्यंत मानव का समस्त प्रयास केवल अपने अंदर ख़ुशी को स्थापित करना ही है। ख़ुशी/सुख यानी हैप्पीनेस को सकारात्मक और सुदृढ़ मैत्री और संबंधों के रूप में भी देखा गया है।

बच्चों के वर्तमान में कल्याण एवं भविष्य में सफ़लता हेतु प्रविधियों की आवश्यकता अटल एवं अकाट्य हो गई है। डोरोथी नॉल्ट (1998) के अनुसार "बच्चे वही समझते हैं जो वे जीते हैं।" और ऐसा प्रतीत होता है कि वास्तव में सिद्धांत एवं विवेक दोनों इस बात पर सहमत हैं। बच्चों के बचपन के अनुभवों से उनके सीखने, समझने, जीने और विकास का क्रम प्रभावित होता है।

अंततोगत्वा बच्चों के कल्याण, उनके मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज के दीर्घ अवधि के मुद्दों को ध्यान में रखकर दिल्ली सरकार ने हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की यह परियोजना नर्सरी से आठवीं कक्षा तक प्रारंभ की है। जैसा कि महात्मा गांधी ने कहा, "यदि विश्व में असली शांति चाहते हैं तो बच्चों से शुरू करना होगा।" अतः इस पाठ्यचर्या को स्कूलों में ले जाने से बच्चों के आत्मान्वेषण (Self discovery) तथा स्वयं में सामंजस्य (Harmony within self) स्थापित करने की प्रक्रिया सुनिश्चित की गई है। यदि बच्चों में बचपन से ही हैप्पीनेस का बीजारोपण कर दिया जाए तो वे निश्चित रूप से तनाव रहित तथा सुखी वयस्क के रूप में विकसित हो सकेंगे। यह पाठ्यचर्या बेहतर, सकारात्मक, जोश युक्त एवं सुखी समाज की स्थापना की दिशा में एक मील का पत्थर साबित होगा।

2. अवधारणा (Concept)

मानव का प्रत्येक कार्य उसके सुख के प्रति चाहना को ही दर्शाता है। वास्तव में इस मुद्दे को लेकर पूरी मानव जाति में सर्वसम्मति है ही। क्या हैप्पीनेस को समझा जा सकता है? अनुभव किया जा सकता है? और प्राप्त किया जा सकता है? या यह अपने समय पर स्वतः ही हमें प्राप्त हो जाती है? हैप्पीनेस की संभावनाएँ हमारे अंदर ही हैं या बाहर? ये कुछ

ऐसे प्रश्न हैं जिनका संदर्भ हर बालक तथा वयस्क से जुड़ता है।

ए नागराज (1999) के अनुसार, "स्वयं में निर्विरोध, सामंजस्य या स्वीकृति की स्थिति सुख है।" उन्होंने यह भी कहा है कि जब कोई व्यक्ति स्वयं में और साथ ही बाहरी संसार के साथ सामंजस्य स्थापित करता है तो वह संघर्षविहीन होता है तथा सामंजस्य से जीता है और ऐसी स्थिति को सतत तथा स्थायी बनाए रखने की आवश्यकता महसूस करता है। इस क्रम में स्वयं में सुख की स्थिति, मानव और समाज में ख़ुशहाल व्यवस्था के लिए पृष्ठभूमि है।

सामान्यतः सुख की प्राप्ति इच्छाओं की पूर्ति से होती है। हमारी बहुत सी इच्छाएँ पाँच ज्ञानेंद्रियों के माध्यम से पूरी हो जाती हैं। जैसे खेल खेलना, संगीत सुनना, स्वादिष्ट भोजन खाना, अच्छी सुगंध आदि कार्यों को पूर्ण होने से हमें ख़ुशी मिलती है। ऐसी संवेदनाओं से सुख के अलावा हमें उस समय भी सुख एवं संतुष्टि का अनुभव होता है जब हमारी भावनाओं जैसे विश्वास, सम्मान, सुरक्षा, प्यार, स्नेह, ममता आदि की पुष्टि संबंधों में होती है।

अगर इसको और विस्तार से देखें तो जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं उनमें संज्ञानात्मक (Cognitive), मनोप्रेरणा (Psychomotor) तथा प्रभावी योग्यताओं का विकास होता ही है। Piaget के संज्ञानात्मक एवं प्रभावी विकास के सिद्धांत (1983) के अनुसार सैद्धांतिक एवं काल्पनिक सोच तथा अमूर्त तर्कशक्ति का विकास इन्हीं विकास के दिनों में होता है। इस अवस्था में बालकों में ज्ञान के प्रति जिज्ञासा, दुनिया को समझने के प्रति जिज्ञासा तथा ज़िंदगी के उद्देश्य और अर्थ को जानने की प्रबल इच्छा विकसित होती है।

ए. नागराज (1999) ने हैप्पीनेस का एक मॉडल प्रतिपादित किया है। यह मॉडल जीने के चारों आयामों - व्यवसायिक (material) व्यावहारिक (behavioural) वैचारिक (intellectual) आनुभाविक (exeperiential), को संबोधित करता है। इन आयामों से हमारी संवेदनाएँ, भावनाएँ, समझ तथा जागरुकता जुड़ी हुई है। अगर इस को एक साथ जोड़ कर देखें तो इससे एक हैप्पीनेस त्रय (Happiness triad) बनता है। दूसरे शब्दों में कहा जाए तो मानव में इन सभी आयाम में जीने से तृप्ति की अपेक्षा बनी रहती है। यह तृप्ति शांति व संतोष के रूप में सामने आती है। यही सुख है।

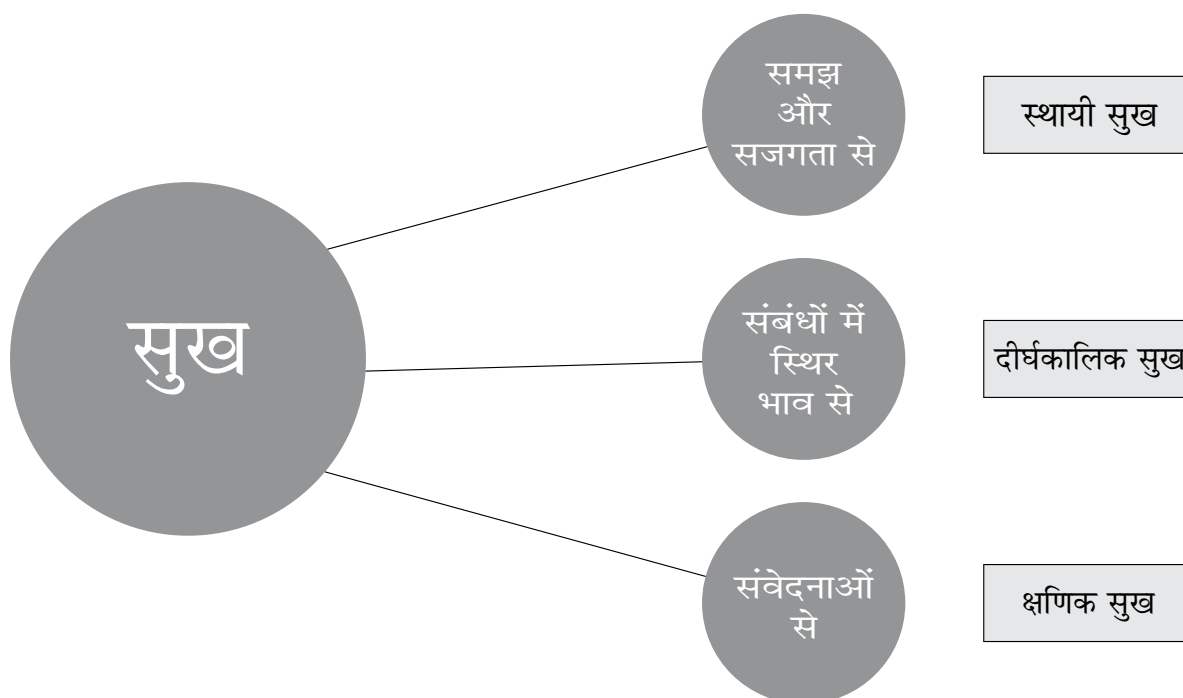
हैप्पीनेस त्रय (Happiness triad)

1. **संवेदनाओं से (through our senses):** इस प्रकार का सुख हमें पाँच इंद्रियों से मिलता है जिनमें शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंधेंद्रियाँ शामिल हैं। हम महसूस करते हैं कि अच्छा भोजन खाकर, एक फिल्म देखकर, अच्छा मनपसंद संगीत सुनकर हम भले ही ख़ुश हो जाते हों परंतु यह ख़ुशी कुछ ही समय तक रहती है। एक मिठाई का टुकड़ा खाने या एक अच्छी फिल्म देखने से प्राप्त ख़ुशी कुछ सेकंड से लेकर कुछ घंटों तक रह सकती है इसलिए इस प्रकार के सुख को क्षणिक सुख (Momentary happiness) कहा गया है।

2. **संबंधों में स्थिर भाव से (through stable feelings in relationship):** अपने सभी संबंधों में हमें स्नेह, ममता, कृतज्ञता, विश्वास, सम्मान जैसे भावों की अपेक्षा रहती है। ये भाव संबंध के मोल को स्थापित करते हैं, इसीलिए इन्हें मूल्य भी कहा है। इन मूल्यों के निर्वाह की अपेक्षा हम में बनी रहती है। ये अपेक्षाएँ किसी भी प्रकार की भौतिक तथा सांसारिक वस्तुओं से पूरी नहीं हो सकती। ये केवल भाव से ही पूरी होती हैं। इन भावों की अपेक्षाएँ पूरे होने पर ही हमें ख़ुशी मिलती है। जब हम किसी के प्रति स्नेह, विश्वास, सम्मान, कृतज्ञता आदि महसूस करते हैं तो हमें सुख का अनुभव होता है।यह सुख हमारे साथ ज़्यादा समय तक बना रहता है इसलिए इसे दीर्घकालिक सुख (Long term or deeper happiness) कहते हैं। हमारे मन पर इस गहरे सुख का प्रभाव दीर्घकालिक (लम्बे समय तक) होता है और यह हमें संबंधों में जीने में मदद करता है।

3. **समझ और सजगता से (through learning & awareness):** इस प्रकार का सुख अपने विचारों के प्रति सजग होना, अपने कार्यों के प्रति ध्यान देना, तथा अंतर्द्वंद्व (inner conflict) से मुक्त होने से संबंधित है। इस प्रकार का सुख समझ से

जुड़ता है। ऐसी स्थिति हमें तब प्राप्त होती है जब हम किसी समस्या का समाधान ढूँढते हैं, कुछ नया सीखते हैं या किसी नए संप्रत्यय (concept) को समझते हैं या कोई अर्थ समझ पाते हैं। यह सुख हममें बने रहता है इसलिए इसको **स्थायी सुख** (Sustainable happiness) कहा है। इस प्रकार के सुख में विचारों की स्पष्टता, स्वयं की गहरी समझ, वास्तविकता पर ध्यान केंद्रित कर पाना, सजग रहना, कारण को समझना, उद्देश्य को जानना तथा इन सबको अपने जीवन से जोड़ना शामिल है।

ऐसी समझ से उत्पन्न स्थायी सुख की स्थिति सामाजिक, भावनात्मक तथा व्यवहारात्मक समस्याओं के समाधान के लिए संजीवनी है। जिस व्यक्ति में समझ से ख़ुशी उत्पन्न होती है वह इस ख़ुशी को बनाए रख पाने में समर्थ होता है। वह विकट परिस्थितियों में भी धैर्यपूर्ण और शांत रहता है। ऐसा व्यक्ति संज्ञानशील, आत्मीय व दयालु होता है और स्वयं के लक्ष्य तथा ज़िंदगी के उद्देश्य की समझ के साथ होता है।

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या इस उद्देश्य से बनाई गई है कि विद्यार्थियों का ध्यान क्षणिक सुख से, संबंधों में स्थिर भाव से प्राप्त गहरे सुख और समझ से स्थायी सुख की तरफ़ जाए। इससे वह स्वयं में, संबंधों में तथा समाज में सुख (हैप्पीनेस) को समझ सकेंगे। इस प्रयास से विद्यार्थी बाह्य दुनिया में सुख ढूँढने के स्थान पर स्वयं में समझ और मूल्यों के आधार पर अपनी ख़ुशी सुनिश्चित करने में सक्षम हो सकेंगे।

3. पाठ्यक्रम का प्रारूप (Syllabus outline)

इस पाठ्यक्रम का निर्माण हैप्पीनेस त्रय (Happiness triad) के आधार पर किया गया है। पाठ्यक्रम का मूल उद्देश्य सार्थक तथा चिन्तनात्मक कहानियों एवं गतिविधियों के माध्यम से बच्चों को स्थायी ख़ुशी की तरफ़ अग्रसर करने में मदद करना है। नियमित रूप से हैप्पीनेस की कक्षाएँ बच्चों को अपने विचारों, भावों तथा व्यवहार में संबंध को समझने और स्वयं, परिवार, समाज तथा आसपास के वातावरण पर होने वाले इसके प्रभाव के विषय में सोचने में मददगार साबित होंगी। यह पाठ्यक्रम पूर्ण रूप से सार्वभौमिक तथा बच्चों की आयु के अनुरूप तैयार किया गया है। अन्य किसी भी विषय की तरह हैप्पीनेस विषय का भी प्रतिदिन एक पीरियड होगा। शिक्षकों के लिए तैयार की गई “Teacher’s

Handbook for Happiness Class" में माइंडफुलनेस की गतिविधियाँ, कहानियाँ, गतिविधियाँ तथा चिंतन के प्रश्न एवं आत्माभिव्यक्ति को शामिल किया गया है। इस पाठ्यक्रम से अपेक्षा है कि यह बच्चों के सजगता के स्तर, ध्यान देने तथा ख़ुशी को गहराई से समझकर सार्थक जीवन जीने में मददगार साबित होगा।

इस पाठ्यक्रम को तीन खंडों में विभाजित किया गया है जिसमें निम्नलिखित इकाइयों को शामिल किया गया है:

खंड 1: समझ एवं सजगता के माध्यम से ख़ुशी/सुख की तलाश करना

इकाई 1: अपनी आवश्यकताओं को जानना

इकाई 2: स्वयं के साथ सामंजस्य स्थापित करना

इकाई 3: ख़ुशी या सुख को अपने लक्ष्य के रूप में पहचानना

इकाई 4: शिक्षा क्यों?

खंड 2: भावों के माध्यम से संबंधों में ख़ुशी को अनुभव करना

इकाई 5: हम एक समान कैसे हैं?

इकाई 6: संबंधों में सामंजस्य

इकाई 7: संबंधों में मूल्यों को समझना

इकाई 8: सहयोग एवं मिल-जुलकर जीना

खंड 3: अपनी भागीदारी के माध्यम से ख़ुशी

इकाई 9: परस्पर जुड़े हुए समाज में जीना

इकाई 10: प्रकृति के साथ सहअस्तित्व

इन सभी इकाइयों का निर्माण इस तरह से किया गया है कि ये एक-दूसरे से जुड़ी हुई हैं। जैसे-जैसे बच्चा अगली कक्षा में प्रवेश करेगा वैसे-वैसे इन इकाइयों की विषयवस्तु की गहराई बढ़ती चली जाएगी।

कक्षा-IV

क्रम संख्या	खंड	इकाई एवं सत्र
1.	समझ एवं सजगता के माध्यम से ख़ुशी/सुख की तलाश करना/पता लगाना	• मात्रा के आधार पर शरीर एवं स्वयं (Body & self) की आवश्यकताओं की पहचान करना • शरीर में होने वाली ऐच्छिक एवं अनैच्छिक गतिविधियों को पहचानना • क्षणिक एवं दीर्घकालिक ख़ुशी के स्रोतों को पहचानना • सदैव सुखी या ख़ुश रहने की आवश्यकता का अनुभव करना • इस बात को पहचानना कि अपने आसपास की वस्तुओं की देखभाल करके हमें कैसा महसूस होता है।

2.	भावों के माध्यम से संबंधों में ख़ुशी को अनुभव करना	• जिज्ञासा, समझने की चाहना तथा सोचने की योग्यता के संदर्भ में मानवों में समानता को पहचानना
		• संबंधों में योगदान का अवलोकन करना
		  • माता-पिता
		  • शिक्षक
		  • बहन-भाई
		  • दादा-दादी
		  • विस्तृत परिवार (Extended Family)
		  • पड़ोसी
		  • मित्र
		• . भावों/मूल्यों को पहचानना
		  • विश्वास
		  • सम्मान
		  • कृतज्ञता
		  • स्नेह
		  • ममता
		  • वात्सल्य
		• सहयोग की भावना को प्रोत्साहन देना तथा कक्षा की गतिविधियों के दौरान प्रतिद्वंद्विता के भाव से मुक्त महसूस करना
		• क्लास की विभिन्न गतिविधियों में सभी छात्रों को समान अवसर सुनिश्चित करना
		• घर में तथा विद्यालय में मिल-जुलकर तथा सहयोग करने से प्राप्त होने वाली ख़ुशी के भावों का अवलोकन करना

3.	अपनी भागीदारी के माध्यम से ख़ुशी	• आत्माभिव्यक्ति • सहयोग एवं सहभागिता • सहयोग के अभ्यास को प्रोत्साहन देना • मिल-जुलकर तथा सहयोग से काम करने से प्राप्त होने वाली ख़ुशी के भाव का अवलोकन करना • सबके साथ मिलकर काम करने की ख़ुशी महसूस करना • प्रकृति की विभिन्न इकाइयों में अंतर तथा उनके अंतर्संबंध को समझना • प्रकृति की विभिन्न इकाइयों की विशेषताओं तथा उनकी सघन प्रवृत्ति को पहचानना

3. अधिगम संप्राप्ति

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की कक्षा से गुज़रने पर छात्रों में निम्न क्षमताओं का विकास अपेक्षित है:

क. सजगता एवं ध्यान देने की क्षमता का विकास:

- बच्चों में स्वयं के प्रति जागरूकता का स्तर बढ़ता है तथा ध्यान देने की क्षमता का विकास होता है।
- विषयवस्तु को ध्यान से समझ सकते हैं।
- शैक्षिक तथा पाठ्य सहगामी गतिविधियों में बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं।
- अध्ययन के प्रति रुचि बढ़ती है।
- सुनने की क्षमता का विकास होता है (शिक्षकों, परिवारजनों तथा सहपाठियों आदि के साथ)।
- वर्तमान में किए जा रहे कार्य पर ध्यान केंद्रित होता है तथा ध्यान भटकने की संभावनाएँ घटती हैं। उदाहरण के तौर पर शिक्षण कार्य, खेल, कला आदि में।
- वर्तमान में बने रहना सीखते हैं। जैसे आसपास और स्वयं के अंदर जो कुछ घटित हो रहा है उसके प्रति जागरूक रहते हैं।
- अपने किए गए कार्यों के प्रति सजग होते हैं और कार्य करने से पहले सोचते हैं।

ख. समालोचनात्मक सोच एवं चिंतन का विकास

- स्वयं को तथा दूसरों को बेहतर समझ पाते हैं।
- किसी के विचारों और व्यवहार को समझने की योग्यता एवं उस पर अनु-क्रिया की क्षमता का विकास होता है।
- समालोचनात्मक रूप से सोचने लगते हैं और बिना मूल्यांकन के विश्वास नहीं करते हैं।
- समाधान केंद्रित हो जाते हैं।
- बेहतर चयन कर सकते हैं।
- पूर्वधारणा एवं रूढ़िवादिता से बाहर निकलकर सोच पाते हैं।
- सोच में नवाचार पनपता है तथा कार्य को सृजनात्मक रूप से क्रियान्वित करते हैं।

ग. सामाजिक और भावनात्मक योग्यताओं का विकास

- आत्मीयता विकसित होती है। (दूसरों की स्थिति को समझकर स्वयं को उसकी स्थिति में रखकर उसी के अनुरूप प्रतिक्रिया देते हैं।)
- संबंधों में एक-दूसरे की अपेक्षाओं को समझते हैं।
- तनाव और बेचैनी से निपटने में सक्षम होते हैं।
- कठिन परिस्थितियों को पहचानकर एवं मनन करके ध्यानपूर्वक उनके समाधान हेतु निर्णय लेते हैं।
- संबंधों को पहचानकर उन्हें बनाए रखते हैं तथा विवाद की स्थिति में उपयुक्त तरीक़े से समाधान प्रदान करते हैं।
- बेहतर संप्रेषण एवं अभिव्यक्ति कौशल का विकास होता है।

घ. आत्मविश्वास एवं मनोहर व्यक्तित्व का विकास

- दैनिक जीवन के प्रति संतुलित दृष्टिकोण का विकास होता है।
- सुखद व्यवहार के साथ आत्मविश्वास झलकता है।
- स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ती है।
- स्वयं, परिवार, समाज, एवं प्राकृतिक व्यवस्था को समझकर उसकी सराहना कर पाते हैं।
- अपनी ज़िम्मेदारी को समझकर जीते हैं।

शिक्षक साथियों के लिए दिशा-निर्देश

किसी भी व्यक्ति से पूछो- क्या तुम्हें ख़ुशी चाहिए? सबका उत्तर एक ही होता है- हाँ! ख़ुशी चाहिए। इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता है कि वह व्यक्ति किस धर्म, जाति, वर्ग, देश, लिंग अथवा आयुवर्ग से संबंध रखता है। सब चाहते तो हैप्पीनेस ही हैं। जाने-अनजाने इसी की प्राप्ति के लिए तन मन धन लगाकर प्रयत्नशील रहते हैं, लेकिन दूसरा प्रश्न- क्या आप हमेशा ख़ुश रहते हैं? पूछते ही सभी हक्के-बक्के से रह जाते हैं। अब पहले की तरह सबका उत्तर एक जैसा नहीं होता है। ज़िंदगी में सभी की चाहत तो हैप्पीनेस की ही है, लेकिन फिर वह पूरी क्यों नहीं होती है? इसी पहेली को सुलझाने के लिए शिक्षा विभाग (दिल्ली) और एस.सी.ई.आर.टी., (दिल्ली) ने अपने कुछ शिक्षक साथियों व कई स्वयंसेवी संस्थाओं के शिक्षा के प्रति समर्पित शिक्षा-प्रेमियों के साथ मिलकर हैप्पीनेस पाठ्यचर्या तैयार किया है। कक्षा में इसके नियमित अभ्यास से विद्यार्थियों को हमेशा ख़ुश रहने की प्रेरणा मिलेगी और वे न केवल ख़ुश रहेंगे बल्कि विभिन्न विषयों को ख़ुश होकर पढ़ेंगे और पढ़ाई में रुचि लेंगे। इसकी विषयवस्तु को ध्यान देने की प्रक्रिया, कहानियों, गतिविधियों और अभिव्यक्तियों में पिरोया गया है। शिक्षक 'टीचर्स हैंडबुक' में दिए गए निर्देशों के अनुसार इस विषयवस्तु का अभ्यास कराएँगे।

औपचारिक शिक्षा में जिस तरह विद्यार्थियों को विज्ञान, गणित, इतिहास, भाषा आदि में विभिन्न तरीक़ों से पारंगत करते हैं, उसी तरह उनमें हैप्पीनेस यानी ख़ुश रहने का अभ्यास भी विकसित किया जा सकता है। आज से बीस साल पहले यह कहना शायद संभव नहीं था, लेकिन आज दुनिया भर के विद्यालयों में इस पर काम हो रहा है। इस पाठ्यचर्या के माध्यम से हमारा यह प्रयास है कि हम विद्यार्थियों को हमेशा ख़ुश रहने और दूसरों की ख़ुशी के लिए मददगार होने के काबिल बना सकें।

विद्यार्थियों में हैप्पीनेस सुनिश्चित करने के लिए विद्यालयी पाठ्यचर्या में इसे एक अनिवार्य विषय के रूप में शामिल किया गया है। हमारी ख़ुशी का संबंध हमारे विचार व भावों (thoughts and feelings) तथा मन की स्थिति (state of mind) से है, इसलिए इस पाठ्यचर्या में माइंडफुलनेस (सजगता प्रधान), कहानी (चिंतन प्रधान), गतिविधि (विचार प्रधान) तथा अभिव्यक्ति (भाव प्रधान) जैसे आयामों को समाहित किया गया है।

प्रस्तुत शिक्षक संदर्शिका (teacher's handbook) चार खंडों में विभक्त है:

1. प्रथम खंड - माइंडफुलनेस (Mindfulness)
2. द्वितीय खंड - कहानी
3. तृतीय खंड - गतिविधि
4. चतुर्थ खंड -अभिव्यक्ति

ध्यान देने की प्रक्रिया में हम अपने आसपास के वातावरण, विचारों, भावनाओं एवं संवेदनाओं के प्रति सजग होते हैं। ध्यान देने के अभ्यास से बच्चे शैक्षिक प्रदर्शन बेहतर करते हैं। वे भावनात्मक रूप से स्थिर होते हैं और शांति व ख़ुशी के एहसास की ओर बढ़ते हैं। ऐसा अभ्यास करने पर विद्यार्थी प्रतिकूल परिस्थितियों में भी प्रतिक्रिया (reaction) करने के बजाय सहज भाव से सोच-समझकर निर्णय लेने में सक्षम हो पाएँगे।

इस पाठ्यचर्या में इस प्रकार की कहानियाँ हैं कि इनके माध्यम से बच्चों के व्यवहार में वाँछित परिवर्तन लाया जा सकता है। कहानियाँ विद्यार्थियों को सोचने के लिए कुछ न कुछ सामग्री प्रदान करने हेतु रची व संकलित की गई हैं। इन कहानियों का उद्देश्य विद्यार्थियों को स्व-मूल्याँकन (self evaluation) के माध्यम से एक बेहतर इनसान बनने के लिए प्रेरित करना है।

गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थी स्वयं, परिवार, समाज और प्रकृति में अपनी भूमिका को खेल-खेल में जान सकेंगे। उनमें बेहतर विश्लेषण क्षमता, तर्कशीलता और निर्णय क्षमता का विकास होगा। इससे वे घटनाओं और वास्तविकताओं को जैसी हैं वैसा देख पाने में सक्षम होंगे। इस पाठयक्रम के माध्यम से ऐसा माहौल देने का प्रयास रहेगा जिससे कि एक ख़ुशहाल और उपयोगी व्यक्तित्व का विकास हो सके।

अभिव्यक्ति के तहत सप्ताह के आख़िरी दिन विद्यार्थियों को अपने भावों (feelings) को व्यक्त करने का अवसर दिया जाएगा। इसमें विद्यार्थी अपने जीवन में आ रहे सकारात्मक बदलावों को भी साझा करेंगे ताकि वे एक-दूसरे से प्रेरणा पा सकें। अभिव्यक्ति के लिए इस प्रकार के प्रश्नों का निर्माण किया गया है कि विद्यार्थी अपनी उन्नति में दूसरों की भागीदारी को देख सकें और ख़ुद भी अपनी भागीदारी करने के लिए प्रेरित हों। इस दौरान शिक्षक विद्यार्थियों की सोच और व्यवहार में आ रहे परिवर्तनों का आकलन भी कर पाएँगे।

इस पाठ्यचर्या का संचालन इस प्रकार करेंगे:-

हैप्पीनेस पीरियड	**कक्षा 4**
सोमवार	ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness)
मंगलवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट माइंडफुलनेस कहानी एवं चर्चा: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट माइंडफुलनेस
बुधवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट माइंडफुलनेस कहानी एवं चर्चा: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट माइंडफुलनेस
गुरूवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधि एवं चर्चा: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट माइंडफुलनेस
शुक्रवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधि एवं चर्चा: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट माइंडफुलनेस
शनिवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट माइंडफुलनेस विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट माइंडफुलनेस

रोज़ाना की माइंडफुलनेस की गतिविधि: चेक-इन (Check In) व चेक-आउट (Check Out):

- रोज़ाना की हैप्पीनेस कक्षा (happiness class) के आरम्भ व अंत में भी "माइंडफुलनेस का अभ्यास" होगा। (सप्ताह के पहले दिन यह गतिविधि माइंडफुलनेस खंड में दिए गए निर्देशों के अनुसार करानी है।)
- चेक-इन (Check In)- कक्षा शुरू होते ही 2 से 3 मिनट का होगा जिसमें विद्यार्थियों को श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया करवाएँगे। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों को हैप्पीनेस कक्षा के लिए तैयार करना है। शुरूआत में यह अभ्यास 1 मिनट का रखें, धीरे-धीरे इसकी अवधि को बढ़ाकर 2 से 3 मिनट कर सकते हैं। माँइडफुलनेस वाले दिन इस गतिविधि (mindful check in) को माइंडफुलनेस खंड में दिए गए निर्देशों के अनुसार करानी है। कहानी, गतिविधि और अभिव्यक्ति वाले दिन इस गतिविधि (check in) में केवल श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया करानी है और उसके बाद कोई प्रश्न न पूछकर सीधे कहानी, गतिविधि या अभिव्यक्ति शुरु कराएँ।
- चेक-आउट (Check Out)- कक्षा के अंत में 1-2 मिनट विद्यार्थी शांत बैठकर उस दिन की चर्चा, गतिविधि या अभिव्यक्ति से निकले निष्कर्ष पर मनन (Reflection) करेंगे। इस दौरान शिक्षक कोई अन्य निर्देश न दें। इस साइलेंट चेक-आउट (silent check out) के बाद कोई प्रश्न न पूछें।
- शुरूआत में यह अभ्यास रोज़ाना 1 मिनट का रखें। धीरे-धीरे इसकी अवधि को बढ़ाकर 2 मिनट कर सकते हैं।
- शिक्षकों से अनुरोध है कि हैप्पीनेस कक्षा में सभी दिन (माइंडफुलनेस, कहानी, गतिविधि व अभिव्यक्ति) में चेक-इन (check in) से शुरू करें और चेक-आउट (check out) से अंत करें।

माइंडफुलनेस खंड

> **शिक्षकों के लिए:** सभी शिक्षक माइंडफुलनेस की क्लास लेने से पहले इस चैप्टर को ध्यान से पढ़ लें। इससे पूरे वर्ष माइंडफुलनेस की क्लास चलाने में आपको मदद मिलेगी।

माइंडफुलनेस क्या है?

इसे समझने के लिए निम्न वाक्य को ध्यान से पढ़ें।

आप माइंडफुल (mindful) हैं या आपका माइंड फुल (mind full) है?

- माइंडफुल (mindful) होने का अर्थ है पूरा ध्यान देकर वर्तमान के प्रति सजग रहना।
- माइंड फुल (mind full) होने का अर्थ है कई विचारों की उलझन में ध्यान का बँटा रहना और वर्तमान के प्रति सजग न रहना।

इसलिए वर्तमान में बने रहना, अभी के प्रति सजग-सचेत रहना ही माइंडफुलनेस है।
माइंडफुलनेस ही हैप्पीनेस का आधार है।

इस क्लास के बारे में कुछ ख़ास बिंदु समझ लें:

माइंडफुलनेस क्लास हर सप्ताह के पहले दिन सोमवार या फिर उसके अगले दिन (यदि सोमवार को छुट्टी हुई) ली जाएगी। इस क्लास के दौरान 30-35 मिनट के पीरियड में तीन प्रमुख चरण होंगे:

1.a. शुरूआत में 3-5 मिनट का माइंडफुलनेस चेक-इन।

1.b. इस अभ्यास के बाद बच्चों के अनुभव पर लगभग 5-8 मिनट की चर्चा। इसमें हर सप्ताह कुछ अलग-अलग बच्चों से उनका अनुभव पूछें और माइंडफुलनेस से उनके कार्य या बरताव में आए बदलाव पर चर्चा करें।

शिक्षक से अनुरोध है कि वे बच्चों को किसी भी अपेक्षित परिणाम का सुझाव न दें बल्कि बच्चों को स्वयं के अंदर खोज कर जवाब देने में मदद करें।

2. माइंडफुलनेस के अभ्यास के तहत लगभग 5 मिनट अपने विचारों या शरीर में चल रही घटनाओं के प्रति सजगता के अभ्यास के लिए दी गई अलग-अलग गतिविधि को क्लास में करवाएँ। ये गतिविधियाँ हर सप्ताह अलग-अलग होंगी। इसके बाद किए गए अभ्यास पर विद्यार्थियों से लगभग 15 मिनट की चर्चा करें। शिक्षक से अनुरोध है कि प्रति सप्ताह होने वाले इस अभ्यास के उपरांत चर्चा में अलग-अलग विद्यार्थियों को अपनी बात रखने के लिए प्रोत्साहित करें और कोशिश करें कि 3 से 4 सप्ताह में हर बच्चा अपनी बात ज़रूर रखे।

3. क्लास के अंत में रोज़ाना 1-2 मिनट शांत बैठने (Silent Sitting) का अभ्यास।

माइंडफुलनेस के अभ्यास से कई फ़ायदे हैं, जैसे:

- पढ़ाई के दौरान कक्षा में ध्यान बनाए रखने में मदद।
- अध्यापक की बातों को ध्यान से सुनने में मदद।
- स्कूल तथा घर पर पढ़ाई करते वक़्त पढ़ाई पर फोकस बनाए रखने में मदद।
- सोचने समझने की क्षमता और स्मरण-शक्ति में सुधार

- पढ़ाई के अलावा भी किसी और काम को करते समय उस काम में ध्यान लगा कर रखने में सहायता
- हर वक़्त सजग रहने की क्षमता का बढ़ना
- बात करते वक़्त, खाते वक़्त या कोई कार्य करते वक़्त यह ध्यान रखने में मदद मिलना कि कहीं हम कुछ ग़लत काम तो नहीं कर रहे या ग़लत बात तो नहीं कह रहे।

विद्यार्थियों के लिए माइंडफुलनेस का अभ्यास:

माइंडफुलनेस के अभ्यास से विद्यार्थियों को कुछ ऐसी गतिविधियाँ करने का अभ्यास होगा जो वे अपने निजी जीवन में इस्तेमाल कर पाएँगे व लाभान्वित होंगे। यह ध्यान में रखा जाए कि प्रत्येक विद्यार्थी अलग-अलग गतिविधियों से कनेक्ट (connect) कर पाएँ।

शिक्षक के लिए कुछ विशेष निर्देश (ऐसा करें):

- ध्यान की इस कक्षा में ध्यान का अभ्यास करवाते समय आप स्वयं भी सक्रिय भागीदार बनें।
- जब कक्षा में प्रवेश करें तो अपनी मनःस्थिति को लेकर सजग रहें व कोशिश करें कि आपके विचार और भावनाएँ स्थिर रहें। याद रखें कि बच्चा शिक्षक के व्यवहार पर भी ध्यान देता है।
- विद्यार्थियों के साथ प्यार, सौहार्द व विनम्रता के साथ पेश आएँ और मधुर भाषा में बात करें।
- ध्यान की प्रक्रिया शुरू होने के पहले यह सुनिश्चित करें कि कक्षा का वातावरण शांत हो और हर विद्यार्थी अपने-आप को सहज महसूस करे।
- यह भी देखें कि ध्यान के पश्चात वह अपने अनुभव साझा कर सके। कोई भी विद्यार्थी एक सुरक्षित और सहज वातावरण में ही अपनी बात कहना चाहता है या कह पाता है।
- ध्यान दें कि आपके धैर्य और व्यवहार की आवश्यकता सिर्फ़ इस कक्षा में ही नहीं है, बल्कि दिन भर में कई बार आपके समक्ष ऐसी प्रतिकूल परिस्थितियाँ उत्पन्न हो सकती हैं जहाँ पर आपको सहजता, सरलता और धैर्य की आवश्यकता होगी।
- आपका विद्यार्थी न सिर्फ़ कक्षा में बल्कि कक्षा के बाहर भी आपके व्यवहार से सीख रहा होता है।
- ध्यान के अभ्यास से हमारा उद्देश्य विचारों या भावनाओं से दूर होना या उनको दबाना कदापि नहीं हैं। हमारे इस प्रयास का उद्देश्य विद्यार्थियों को अपने वातावरण, संवेदनाओं, विचारों एवं भावनाओं के प्रति सजग करना है जिससे वे अपने सामान्य व्यवहार में सोच-विचार करके बेहतर प्रतिक्रिया देने में सक्षम हो जाएँ।
- विद्यार्थियों के शांत होने का इंतज़ार करें। उनके शांत होने पर ही ध्यान की गतिविधि शुरू करें।

ध्यान रखने की बातें (ऐसा न करें):

- ध्यान रखें कि इस दौरान विद्यार्थियों को किसी शब्द या मंत्र का उच्चारण करने को न कहें।
- हैप्पीनेस व ध्यान की कक्षा में किसी तरह के तनावपूर्ण अभिव्यक्ति जैसे- किसी बात पर विद्यार्थियों को डाँटने या सख़्त शब्दों में निर्देश देने से बचें।
- ध्यान देने के अभ्यास के लिए किसी भी तरह से किसी भी बच्चे पर दबाव न डालें।
- ध्यान देने के अभ्यास को बच्चे कोई साधना न समझ लें।

सत्र 1. Understanding Breathing

समय वितरण:

1 a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3 - 5 मिनट

b. ध्यान देने की प्रक्रिया का परिचय और उस पर चर्चा: 5-8 मिनट

2. श्वास की समझ (Understanding Breathing) एवं श्वास पर ध्यान देना: 15 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

1 a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) ध्यान देने की प्रक्रिया का परिचय: 5-8 मिनट

: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

"हैप्पीनेस की कक्षा में आप सभी का स्वागत है। जैसे कि आप सब जानते हैं कि पिछले साल हैप्पीनेस कक्षा में आपकी माइंडफुलनेस (mindfulness) की कक्षा होती थी, उसी प्रकार इस साल भी हर सप्ताह के पहले दिन आप माइंडफुलनेस में अलग-अलग गतिविधियाँ करेंगे।"

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछले साल माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौन-कौनसी गतिविधियाँ की है?
- क्या आपने घर पर भी माइंडफुलनेस की गतिविधियों का अभ्यास किया है?
- आपने कौन-कौनसी गतिविधियों का अभ्यास घर पर किया है?
- माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस होता है? (शिक्षक यहाँ ख़ुद का भी अनुभव साझा कर सकते हैं, जैसे आराम (comfort), शांत (Peace), ख़ुशी (happiness) इत्यादि का अनुभव।)
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि माइंडफुलनेस का अर्थ है कि हम अभी जो भी कर रहे हैं, उसी पर अपना पूरा ध्यान दें। कई बार ऐसा होता है कि कक्षा में होते हुए भी, हम खेल के बारे में सोच रहे होते हैं, या खेलते समय हम खाने के बारे में सोचते हैं। माइंडफुलनेस हमें सिखाता है कि जब हम कक्षा में हों, तो हम अपना पूरा ध्यान कक्षा में ही दें, जब हम खेल रहें हो तो पूरा ध्यान खेल में ही लगाएँ, और जब हम खा रहे हों, तो पूरा ध्यान खाने में ही हो। इससे, हम जो भी कार्य कर रहें हैं, उससे अच्छे से कर पाते हैं, और उस कार्य का पूरा आनंद भी ले पाते हैं।
  - शिक्षक अब विद्यार्थियों से चर्चा करें कि माइंडफुलनेस के अभ्यास से-
  - पढ़ाई के दौरान विद्यार्थियों को अपना ध्यान कक्षा में बनाए रखने में मदद मिलती है। स्कूल में या घर पर पढ़ाई करते वक़्त विद्यार्थियों को पढ़ाई पर फोकस बनाए रखने में मदद मिलती है।
  - शिक्षक की बातों को ध्यान से सुनने में मदद मिलती है।
  - अगर कभी हमें अच्छा न लग रहा हो, तो हम ध्यान देने के अभ्यास से बेहतर महसूस कर सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. a) श्वास की समझ (Understanding Breathing) एवं श्वास पर ध्यान देना: 15 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों को साँस के अंदर आने और बाहर जाने की प्रक्रिया के प्रति सजग करवाना है।

गतिविधि के चरण:

विद्यार्थियों से ये प्रश्न पूछते हुए शुरूआत करें-

- हम सब किस अंग से सूँघते हैं? (अपनी नाक से)
- आपकी नाक कहाँ है? (नाक की तरफ़ इशारा कर सकते हैं)

- आपने कौन-कौनसी वस्तुओं की ख़ुशबू सूँघी है?
- क्या आपने कभी कोई फूल सूँघा है? कौनसा फूल आपको सबसे अधिक पसंद है? (गुलाब,गेंदा, चंपा आदि।)

निर्देश देते हुए यह गतिविधि स्वयं भी करें और विद्यार्थियों से अनुकरण करने के लिए कहें -

- अपने एक हाथ को अपने नाक के नीचे लेकर आएँ। मान लीजिए कि हमारे हाथ में एक फूल है। इस फूल को सूँघने का प्रयास करें। जब हम फूल को सूँघ रहे हैं, तो हम साँस अंदर ले रहे हैं। अब फूल को फूँक मारकर उड़ा देते हैं। जब हम फूँक मारते हैं तो हम साँस बाहर छोड़ रहे होते हैं।
- तो आप सब ने देखा कि जब हम साँस लेते है तो हवा नाक से अंदर आती है और इसी तरह साँस छोड़ने पर हवा नाक व मुँह से बाहर जाती है।

इस फूल वाली गतिविधि को कम से कम 2 सप्ताह तक कराया जाए। जब लगे कि विद्यार्थी साँस के अंदर आने और बाहर जाने के बारे में जागरूक हो चुके हैं तो इस गतिविधि को बंद किया जा सकता है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- बच्चो! हमारे हाथ में क्या था? (फूल)
- हमने फूल की ख़ुशबू कैसे सूँघी? (अपनी नाक से)
- हम साँस कहाँ से लेते हैं? (अपनी नाक से)
- ख़ुशबू सूँघने के लिए हमने साँस अंदर ली या बाहर छोड़ी? (अंदर)
- फूल हमारे हाथों से कैसे उड़ा? (साँस बाहर निकालने पर)

b. श्वास पर ध्यान देना

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य छात्रों का ध्यान अपनी अंदर आती और बाहर जाती साँस पर ले जाना है।

क्या करें और क्या न करें:

- यह सुनिश्चित करें कि हर बच्चा साँस लेने व छोड़ने की प्रक्रिया से अवगत हो।
- ध्यान रखें कि विद्यार्थियों को साँस के अंदर-बाहर होने और पेट के अंदर-बाहर होने का तालमेल समझ आ रहा हो।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को बताया जाए कि श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindful Breathing) में हम अपना ध्यान अपनी साँस पर ले कर आते हैं और हर अंदर-बाहर जाती साँस पर ध्यान केंद्रित करते हैं। यह ध्यान देने की प्रक्रिया का मूल अभ्यास है और इसे हम हर बार करेंगे।
- विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठकर अपनी आँखें बंद करने को कहें।

- उसके बाद उन्हें अपने पेट पर एक हाथ रखने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों के ध्यान को श्वास के साथ-साथ पेट पर भी लेकर आना है। विद्यार्थियों को कहें कि वे इस बात पर ध्यान दें कि साँस लेते समय उनका पेट बाहर की ओर फूलता है और साँस छोड़ते समय उनका पेट अंदर की तरफ़ जाता है।
- इस बीच यदि यह दिखता है कि विद्यार्थियों का ध्यान अपने श्वास एवं पेट से हट गया है तो विद्यार्थियों को अपने में आ रहे भटकाव के प्रति सचेत रहने के लिए कहें और क्रिया करवाते हुए बोलें (केवल शिक्षक बोले)-
  - साँस अंदर..पेट बाहर
  - साँस बाहर..पेट अंदर
- गतिविधि को 1 से 2 मिनट तक करवाने के बाद चर्चा के बिंदु पर चर्चा करें। इसके बाद, गतिविधि को पुनः करवाएँ।

शिक्षक के लिए नोट- शिक्षक बच्चों से उत्तर लेते समय उनके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को स्वीकार करें एवं उन पर सही या ग़लत होने की टिप्पणी न दें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आपने अपने पेट को फूलते हुए महसूस किया?
- क्या आपने अपने पेट को अंदर जाते हुए महसूस किया?
- आपका पेट कब अंदर गया? (जब साँस बाहर निकाला।)
- क्या पहले कभी आपका ध्यान 'साँस लेते समय पेट के अंदर-बाहर होने' पर गया था?
- जब हम पेट के साथ-साथ श्वास पर भी ध्यान देते हैं तो क्या हमारी साँस धीमी और गहरी होती है?
- क्या हम कभी भी कहीं भी इस प्रकार का अभ्यास कर सकते है?
- क्या ऐसा अभ्यास प्रत्येक व्यक्ति कर सकता है?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 2. Mindful Listening

समय वितरण:

1 a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5-8 मिनट

2. ध्यान दे कर सुनना (Mindful Listening): 15 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में "चेक-इन" के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौन सी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर-गुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. ध्यान दे कर सुनना (Mindful Listening): 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थी अपने वातावरण से आने वाली आवाज़ों के प्रति सजग होकर ध्यान देने लग जाएँ।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को स्पष्ट तरह से सुनाई दे और उसमे अलग-अलग प्रकार कि ध्वनियों की पहचान कराई जा सके।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को अपनी-अपनी डेस्क पर शांत बैठने के लिए कहें।
- शिक्षक कुछ (2 - 4) विद्यार्थियों को कक्षा के सामने बुला कर उनसे कहें - "आप बोलकर, या अपने हाथ और पैर कि मदद से किसी एक प्रकार कि ध्वनि निकालें।" उदाहरण के लिए- आप अपने मुँह से कार के चलने की आवाज़ निकाल सकते हैं।
- आप अपनी उँगलियों को डेस्क पर एक लयात्मक तरीक़े से बजा सकते हैं।
- आप अपने हाथों से ताली बजा सकते हैं।
- आप किसी चिड़िया के चहचहाने की आवाज़ निकाल सकते हैं इत्यादि।

- कक्षा के बाक़ी विद्यार्थियों को इस दौरान अपनी आँखें बंद करनी हैं और इन आवाज़ों पर ध्यान देना है।
- लगभग 1 मिनट बाद, बाक़ी विद्यार्थी अपनी आँखें खोल लें और बताएँ उन्हें कौन-कौनसी आवाज़ें सुनाई दी।
- यह गतिविधि कक्षा में 3-4 बार अलग-अलग विद्यार्थियों से आवाज़ निकलवा कर करवाएँ।

शिक्षक के लिए नोट-शिक्षक विद्यार्थियों से उत्तर लेते हुए समय उनके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को स्वीकारें एवं उनपर सही या ग़लत होने की टिप्पणी न दें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आप बता सकते हैं कि आपने किस-किस प्रकार की ध्वनियाँ सुनी?
- क्या यह ध्वनियाँ एक समान थीं या एक-दूसरे भिन्न थीं?
- क्या सभी प्रकार की ध्वनियाँ आप स्पष्ट तरीक़े से सुनने में सक्षम थे?
- क्या आपने किसी नई प्रकार की ध्वनि को सुना?
- इस आवाज़ को सुनते वक़्त आपके विचार कैसे थे?
- किसी भी समय क्या आपके विचार इधर-उधर चले गए? क्या आप इस आवाज़ पर अपना ध्यान वापस लाने में सक्षम थे?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 3. Mindful Listening-II

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5-8 मिनट
2. ध्यान दे कर सुनना (Mindful Listening-II): 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौन-कौनसी गतिविधियाँ कीं?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर-गुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. ध्यान दे कर सुनना (Mindful Listening-II): 15 मिनट

उद्देश्य: बच्चे अपने वातावरण से आने वाली आवाज़ों के प्रति सजग होकर ध्यान देने लग जाएँ।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक ब्लैकबोर्ड को दो हिस्सों में बाँट सकते हैं और विद्यार्थियों से पूछें:
- " क्या आप बता सकते हैं की कौन-कौनसी स्थिति में बहुत शोर होता है?" (ट्रैफ़िक, कक्षा में बात करते हुए बच्चे, मार्किट में ख़रीदारी करते वक़्त, स्कूल में छुट्टी होते वक़्त आदि)
- "क्या आप बता सकते हैं कि कौन-कौनसी स्थितियाँ शांत होतीं हैं?" (गार्डन में शांत बैठे वक़्त, अपने घर में अकेले बैठे वक़्त आदि)
- शिक्षक इन उदाहरणों को ब्लैकबोर्ड पर लिख सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- जब आप शोर वाली स्थिति में होते हैं तो कैसा महसूस करते हैं?
- जब आप शांत स्थिति में होते हैं तब आप कैसा महसूस करते हैं?

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को यह बताया जाए- "आज हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान अपने आसपास की आवाज़ों पर लेकर जाएँगे।"
- सब अपनी आँखें बंद करके एक आरामदायक स्थिति में बैठें और कक्षा में आने वाली विभिन्न आवाज़ों को सुनें। ये आवाज़ें पंखे की, ट्रैफ़िक की, बाहर किसी के बात करने की, कक्षा में विद्यार्थियों के हँसने की, इत्यादि हो सकती हैं।
- अगर यह महसूस होता है कि विद्यार्थियों का ध्यान आवाज़ों से कहीं और भटक गया है, तो सहज भाव से उन्हें सचेत करते हुए वापस आवाज़ों की तरफ़ ले जाया जाए।

(30 सेकंड तक उन्हें उन आवाज़ों को सुनने दें। तत्पश्चात उनकी आँखें खुलवाकर चर्चा के लिए दिए गए बिंदुओं में से कुछ प्रश्न पूछ लिए जाएँ।)

- वे पुनः आँखें बंद करके बैठें। इस बार जब वे अपना ध्यान वातावरण से आने वाली आवाज़ों पर दे रहे होंगे तो उनके सुनने के लिए डेस्क पर ठक-ठक की या कागज़ को मसलने की आवाज़ उत्पन्न की जा सकती है या फिर और कोई हल्की-फुल्की आवाज़ उत्पन्न कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों से यह कहा जा सकता है कि अगर ध्यान इधर-उधर चला जाए तो इस बारे में सजग होकर अपना ध्यान वापस आवाज़ों की ओर ले आएँ।

(30 सेकंड तक उन्हें उन आवाज़ों को सुनने दें। तत्पश्चात उनकी आँखें खुलवाकर चर्चा के लिए दिए बिंदुओं में से कुछ प्रश्न पूछ लिए जाएँ।)

शिक्षक के लिए नोट- शिक्षक बच्चों से उत्तर लेते समय उनके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को स्वीकारें एवं उनपर सही या ग़लत होने की टिप्पणी न दें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- किस-किस ने आवाज़ें सुनी?
- आपने कौन-कौनसी आवाज़ें सुनीं?
- इन आवाज़ों के अलावा, और कौन-कौनसी आवाज़ें थीं?
- क्या वो आवाज़ें एक-दूसरे से भिन्न थीं?
- आवाज़ें किस ओर से आ रही थीं?
- आवाज़ आपसे बहुत दूर थी या आपके नज़दीक?
- आपको एक समय में एक ही आवाज़ सुनाई दे रही थी या एक से ज़्यादा?
- पूरी गतिविधि के दौरान कौन सी आवाज़ें शुरू से लेकर अंत तक बनी रही? (जैसे पंखे की आवाज़ें)
- हम सुनने का प्रयोग कहाँ-कहाँ करते हैं?

विद्यार्थियों को यह बता सकते हैं कि जब भी हम शांत होकर अपना ध्यान आवाज़ों पर ले जाते हैं तो हम सामान्यतः सुनाई देने वाली आवाज़ों से ज़्यादा आवाज़ें सुन पाते हैं।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 4. Mindful Breathing

समय वितरण:	
1.	a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
	b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट
2.	MIndful Breathing: हाथ के साथ श्वास पर ध्यान देना एवं चर्चा: 15 मिनट
3.	साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौन सी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर-गुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. MIndful Breathing: हाथ के साथ श्वास पर ध्यान देना एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: अपना ध्यान अपने साँसों की प्रक्रिया पर लाना और अपनी साँसों को अपने हाथ के साथ मिलाना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को निर्देश देते हुए, पहले ख़ुद ऐसा करके दिखाएँ: "हम अपने हाथों को सीधा रखते हुए धीरे-धीरे सिर के ऊपर ले जाकर नीचे लाएँगे और फिर विश्राम स्थिति में लेकर आएँगे।
- अब इस प्रक्रिया को विद्यार्थियों से 5-6 बार करवाएँ।
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि "अब हाथ ऊपर ले जाते समय श्वास अंदर की तरफ़ खींचेंगे और हाथ नीचे लाते समय श्वास छोड़ेंगे।"

(इस प्रक्रिया को विद्यार्थियों के साथ लगातार 30 सेकंड तक धीरे-धीरे दोहराते रहें)

- अब शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि हम अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर लेकर आएँगे और महसूस करेंगे कि जब हम हाथ ऊपर लेकर जा रहे हैं, तब साँस अंदर आ रही है या बाहर जा रही है और जब हम हाथ नीचे लेकर आते हैं, तब साँस बाहर जा रही है या अंदर जा रही है है।"
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि जब वे हाथ ऊपर करते हैं तब वे साँस अंदर लें तथा जब हाथ नीचे करें तो साँस बाहर छोड़ें।

- शिक्षक इस प्रकार विद्यार्थियों को निर्देश देते हुए स्वयं भी यह करके दिखाएँ - “साँस अंदर” (हाथ ऊपर)... “साँस बाहर” (हाथ नीचे)
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि “ऐसा करते हुए हम अपना ध्यान अपनी साँसों पर दे रहे हैं।”

(लगभग 30 सेकंड तक इस प्रक्रिया को दोहराएँ - हाथ ऊपर, हाथ नीचे)

- इसके बाद विश्राम की स्थिति में आएँ और इस प्रक्रिया के बारे में चर्चा और मनन करें (आप नीचे दिए गए चर्चा के प्रस्तावित बिंदु का इस्तेमाल कर सकते हैं)।
- कुछ समय बाद, चर्चा के बाद यही गतिविधि दोहराएँ।
- चाहें तो एक- दो विद्यार्थियों को बारी बारी से आगे बुलाकर उनसे गतिविधि करवा सकते हैं और उन्हें देखकर उसके साथ-साथ पूरी कक्षा यह गतिविधि दोहरा सकती है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आप अपने श्वास पर ध्यान दे पा रहे थे?
- साँस तेज़ आ रही थी या धीरे-धीरे?
- हाथ नीचे लाते समय आपको कैसा महसूस हुआ?
- हाथ ऊपर ले जाते समय आपको कैसा महसूस हुआ?
- कब आपकी साँस अंदर जा रही थी और कब बाहर आ रही थी?

क्या करें और क्या न करें:

- मधुर एवं शांत भाषा में बात करें।
- विद्यार्थियों को गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रेरित करें।
- विद्यार्थियों के सही तरीक़े से बैठने के बाद ही गतिविधि शुरू करें।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 5. Temperature of Breath

समय वितरण

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

   b. माइंडफुलनेस का परिचय और उस पर चर्चा: 10 मिनट
2. Temperature of Breath एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) **माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट**

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौन सी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर-गुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. **Temperature of Breath एवं चर्चा: 15 मिनट**

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान अंदर आती और बाहर जाती साँस की शीतलता और गरमाहट पर ले जाना।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को यह बताया जाए- आज हम अपना ध्यान इस बात पर लेकर जाएँगे कि अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँस में से कौन सी साँस ठंडी है या गरम। इसका एहसास करने के लिए हम अपनी तर्जनी अंगुली को क्षैतिज स्थिति में (horizontally) अपनी नाक के नीचे रखेंगे। (विद्यार्थियों को करके दिखाएँ।)
- अब शिक्षक विद्यार्थियों को नाक के नीचे अंगुली लगाकर ध्यान देकर महसूस करने को कहें कि अंदर आती और बाहर जाती साँस में से कौन सी साँस ठंडी लगी और कौन सी गरम?
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि साँस अंदर लेते समय हवा ठंडी तथा साँस छोड़ते गरम होती है।
- इस प्रक्रिया का अभ्यास अगले 1 मिनट तक करें।
- यह गतिविधि चर्चा के बाद फिर से दोहराई जाए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- अंदर जाते हुए हवा कैसी महसूस हुई? (ठंडी या गरम)
- बाहर जाते हुए हवा कैसी महसूस हुई? (ठंडी या गरम)
- आपने अपनी साँस के बारे में क्या नया जाना?
- अपनी साँस के बारे में जानकर आपको कैसा लगा?

क्या करें और क्या न करें:

यदि कोई विद्यार्थी साँस की ठंडक/गरमाहट महसूस नहीं कर पा रहा तो उसपर किसी भी प्रकार का दबाव न डालें। विद्यार्थियों को कहा जा सकता है कि निरंतर, थोड़े-थोड़े अभ्यास से हम अपनी साँस पर ध्यान देना सीख सकते हैं।

3. **साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट**

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 6. Smiling Breath

समय वितरण

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

   b. माइंडफुलनेस का परिचय और उस पर चर्चा: 10 मिनट
2. Smiling Breath एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौन सी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर-गुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. Smiling Breath एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान, मुस्कुराते हुए अपनी साँसों पर ले जाना।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को यह बताया जाए- आज हम अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँगे।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठ कर अपनी आँखें बंद करने को कहें।
- अब शिक्षक सभी विद्यार्थियों को अपना ध्यान अपनी साँसों पर ले जाने को कहें। साँसों पर ध्यान रखते हुए, शिक्षक कहें:
    - साँस अंदर...मैं मुस्कुरा रहा/रही हूँ, साँस बाहर...मैं मुस्कुरा रहा/रही हूँ
- यही वाक्य कुछ समय तक दोहराएँ।
- यह गतिविधि 2 मिनट तक करके, कुछ चर्चा के बिंदु पूछे जाएँ। फिर यह गतिविधि दोहराई जाए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- आप अभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आप अपनी साँसों पर पहले से ज़्यादा ध्यान दे पा रहे थे?
- क्या आप मुस्कुराते समय अपनी साँसों को महसूस कर पा रहे थे?
- मुस्कुराते समय आप कैसी भावना महसूस करते हैं?
- क्या आप अपनी साँस के बारे में कुछ जान पाए? क्या?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 7. Mindful Touch

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

2. ध्यान दे कर छूना (Mindful Touch) एवं चर्चा: 15 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौन सी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर-गुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. ध्यान दे कर छूना (Mindful Touch) एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देकर छूने का अभ्यास करवाना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को अपना पेंसिल बॉक्स खोल कर उसमे से सारी चीज़ें बाहर मेज़ पर निकालने को कहें। (अगर किसी विद्यार्थी के पास पेंसिल बॉक्स न हो तो शिक्षक उन्हें कक्षा से अलग-अलग वस्तु दे सकते हैं।)
- विद्यार्थियों से कहा जाए - "इन वस्तुओं को अपने हाथ में पकड़ें और देखें कि जब आप किसी वस्तु को अपने हाथ में पकड़ते हैं तो आप कैसा महसूस करते हैं?"
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें, "अब हम सब ध्यान देकर छूने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे जिसमें हम सभी अपना ध्यान अपनी पेंसिल के ऊपर लेकर जाएँगे।"
- "आप सभी विद्यार्थी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अब अपना ध्यान अपने सामने रखी पेन्सिल के ऊपर लेकर जाएँ। इस पेंसिल का रंग कैसा है? इस पेंसिल की आकृति कैसी है? अब सभी विद्यार्थी एक लम्बी गहरी साँस लें और इस पेंसिल को अपने हाथ में पकड़ें।
- सभी विद्यार्थी इस पेंसिल के वज़न पर अपना ध्यान लेकर जाएँ। इस पेंसिल की बनावट कैसी है? यह पेंसिल ठंडी है या गरम? इस पेंसिल का स्पर्श आपको हाथों में कैसा महसूस हो रहा है?

(यहाँ पर शिक्षक 5 सेकंड के लिए रुकें)

- "अगर आपको लगता है कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान इस पेंसिल के ऊपर ले आएँ।
- "अब आप सभी एक लम्बी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप इस पेंसिल को धीरे से वापस अपनी डेस्क पर रख सकते हैं।"

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आप सभी अपना पूरा ध्यान पेंसिल की ओर ले जाने में योग्य थे?
- क्या आपने इस पेंसिल के बारे में कोई ऐसी चीज़ देखी जो आपने पहले नहीं देखी थी?
- जब आपने इस पेंसिल को पकड़ा तब आप कैसा महसूस कर रहे थे?
- क्या किसी भी समय पर आपके विचार इधर-उधर गए?
- क्या आप अपने विचार वापस पेंसिल के ऊपर ला पाए?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 8. Mindful Seeing -I

समय वितरण:

1 a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5-8 मिनट

2. Mindful Seeing (ध्यान देकर देखना)-I एवं चर्चा: 15 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौन सी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर-गुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. Mindful Seeing (ध्यान देकर देखना)-I एवं चर्चा: 15 मिनट

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि "आज हम अपना ध्यान अपनी कक्षा में मौजूद वस्तुओं पर लेकर जाएँगे।"
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि "आप इस वक़्त अपने आसपास क्या-क्या देख सकते हैं?" (टेबल, कुर्सी, ब्लैकबोर्ड, डस्टर, दरवाज़ा, खिड़की इत्यादि)
- शिक्षक कक्षा में उपलब्ध कोई भी वस्तु दिखाकर विधार्थियों का ध्यान उसके आकार, उसके आकृति, रंग, कमरे में उसकी स्थिति आदि की ओर आकर्षित किया जाए।
- जैसे मेज़ की और ध्यान देते हुए उनसे पूछा जा सकता है-
  - क्या आप इस टेबल की चार टाँगे देख पा रहे हैं?
  - क्या ये चारों टाँगे एक जैसी हैं?
  - क्या इस पर कोई स्क्रैच है?
  - क्या ये पूरी टेबल का रंग एक जैसा है?
  - क्या यह टेबल छोटा है या बड़ा?
  - क्या यह टेबल ठोस है या नरम?
  - क्या यह टेबल खुरदुरा है या नरम?
  - टेबल की किसी और बात पर आपका ध्यान गया?

शिक्षक कक्षा में ऐसे प्रश्नों के माध्यम से अन्य वस्तुओं के विभिन्न पक्षों पर विद्यार्थियों का ध्यान लेकर जाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- ध्यान देकर देखने से आपको कैसा महसूस हुआ?
- क्या आपने कभी किसी वस्तु को इतना ध्यान देकर पहले भी देखा है? (यहाँ विद्यार्थियों को बताया जाए कि जब हम ध्यान देकर देखते हैं, तो हमारे आसपास जो कुछ भी हो रहा होता है, उसे ज़्यादा अच्छे से जान पाते हैं।)
- ध्यान देकर देखने से हम वस्तु के बारे में कौन-कौनसी अतिरिक्त जानकारियाँ पा सकते हैं?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 9. Mindful Seeing- II

समय वितरण:

1 a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5-8 मिनट

2. Mindful Seeing (ध्यान देकर देखना)-II एवं चर्चा: 15 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) **माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट**

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौन सी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर-गुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. **Mindful Seeing (ध्यान देकर देखना)-II एवं चर्चा: 15 मिनट**

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान दे कर देखने का अभ्यास करवाना।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को बताया जाए- "आज हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान अपने कक्षा की वस्तुओं पर लेकर जाएँगे।"
- शिक्षक छात्रों को अपनी किताब के किसी भी पृष्ठ को खोलने का निर्देश दें और उनका ध्यान उस पृष्ठ पर लिखे शब्दों की बनावट की ओर ले जाएँ।
- शिक्षक छात्रों का ध्यान उस पृष्ठ पर लिखे वाक्यों और उन वाक्यों के बीच के अंतर पर भी लेकर जा सकते हैं।
- शिक्षक छात्रों का ध्यान उस पृष्ठ पर बने चित्रों और उनके रंगों की ओर भी लेकर जा सकते हैं।

शिक्षक के लिए नोट- शिक्षक बच्चों से उत्तर लेते हुए समय उनके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को स्वीकारें एवं उनपर सही या ग़लत होने की टिप्पणी न दें।

चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु::

- क्या आप अपना ध्यान अक्षरों की अलग-अलग बनावट पर ले जा पाए?
- क्या आप अपना ध्यान अक्षरों के बीच में अंतर पर ले जा पाए?
- क्या आप पृष्ठ के अलग-अलग रंगों पर ध्यान दे पाए?
- क्या इस पृष्ठ पर सिर्फ़ एक ही रंग है?
- ध्यान देकर देखने के अभ्यास के दौरान क्या आपके विचार कहीं भटक गए थे? क्या आप उन्हें वापस उस पृष्ठ पर लाने में सक्षम थे?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें। अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 10. Mindful Seeing -III

समय वितरण:

1 a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5-8 मिनट

2. Mindful Seeing (ध्यान देकर देखना)-III एवं चर्चा: 15 मिनट

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) **माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट**

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौन सी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर-गुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. Mindful Seeing (ध्यान देकर देखना)-III एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान दे कर देखने का अभ्यास करवाना।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक ग्राउंड से कुछ पत्ते कक्षा में विद्यार्थियों को दिखाने हेतु ला सकते हैं। (अगर पत्ते न लाए जा सकें तो इन पत्तियों का चित्र ब्लैकबोर्ड पर भी बनाया जा सकता है।)

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों के छोटे छोटे समूह बनाकर प्रत्येक समूह को कुछ पत्तियाँ बांट दें।
- विद्यार्थियों को यह बताया जाए- "आज हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान कुछ पत्तियों के ऊपर लेकर जाएँ गे।"
- शिक्षक छात्रों को बताये- " अब में आप सभी को कुछ पत्तियाँ दिखाने जा रहा/रही हूँ। आप सभी इन पत्तियों को ध्यान देकर देखें।
- पहले अपने ध्यान इस पत्ते के रंग पर ले जाएँ। क्या पूरा पत्ता एक ही रंग का है या अलग-अलग जगहों पर अलग-अलग रंग हैं? अगर मन में, पत्ते के प्रति, कोई अच्छे या बुरे के विचार आ रहे हो, तो इनके बारे में सजग हो जाएँ। कोशिश करें कि अच्छे या बुरे का निर्णय लिए बिना, आप केवल इस पत्ते को जैसा है वैसा ही देखने का प्रयास करें।

- अब अपना ध्यान इस बात पर ले जाएँ कि क्या इस पत्ते पर कोई निशान हैं?
- अपना पूरा ध्यान इस एक पत्ते पर रखें।

चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आप पत्तियों के अलग-अलग आकार देख सकते हैं?
- क्या पत्तियों के आकार एक जैसे थे?
- क्या आप इन् पत्तियों के रंग कैसे कैसे थे?
- आपने पत्तियों के कौन-कौनसे रँग देखे?
- क्या आप इन पत्तियों की बनावट को महसूस कर सकते हैं?
- क्या यह पत्तियाँ खुरदुरी हैं या नरम?
- इन् पत्तियों को ध्यान देकर देखते वक़्त क्या आपका ध्यान कहीं और चला गया? क्या आप उसे वापस लाने में सक्षम थे?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी इस कक्षा में की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन कर पाएँ ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन 2 मिनट शाँत बैठकर किया जाए।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि आज की हैप्पीनेस कक्षा में जो भी हुआ उसके बारे में सोचें।
- शिक्षक अब विद्यार्थियों से कहें कि वे आराम से बैठ जाएँ और आँखें बंद कर लें। (अब शिक्षक 2 मिनट रुके)
- अब विद्यार्थियों से आँखें खोलने के लिए कहें।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक अंत में कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 11. Mindful Smelling

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2. ध्यान देकर सूँघना (Mindful Smelling) एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौन सी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर-गुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. ध्यान देकर सूँघना (Mindful Smelling) एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य- विद्यार्थियों को पर्यावरण में पायी जाने वाली अलग-अलग प्रकार कि गंधों से परिचित करवाना एवं उनका ध्यान इन गंधों पर ले जाना।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक आसपास के वातावरण से आ रही गंधों के बारे में सजग रहें, जिससे वे विद्यार्थियों का ध्यान उन पर ले जा पाएँ।
- इस गतिविधि के लिए शिक्षक विद्यार्थियों को मैदान में ले जाकर भी करवा सकते हैं।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि आज हम ध्यान देकर सूँघने की प्रक्रिया अभ्यास करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि वे रोज़मर्रा में कौन-कौनसी विभिन्न प्रकार कि गन्धो को सूँघ सकते हैं?
- शिक्षक विद्यार्थियों से उत्तर लेकर, ब्लैकबोर्ड पर लिख सकते हैं। जैसे:-

क्रम संख्या	पर्यावरण में पाई जाने वाली गंध
1	बारिश की गंध

2	पेड़-पौधों की गंध
3	फूलों की गंध
4	गीली मिट्टी की गंध
5	खाना बनने की गंध
6	....

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि - "अब हम सब ध्यान देकर सूँघने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे जिसमे हम अपना ध्यान वातावरण की सुगंधों पर लेकर जाएँगे।"
- शिक्षक विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहें और आँखें बंद कर लें। अब नाक से 2-3 लम्बी गहरी साँसें लें और मुँह से छोड़ें।
- अब अगली साँस के साथ अपना ध्यान आसपास उपस्थित सुगंध पर लेकर जाएँ।
- इस सुगंध पर अपना ध्यान रखें और यह जाँचने का प्रयास करें कि यह गंध आपको कैसा महसूस करवाती है। ऐसी गंध आने पर आपको कैसा लगता है।
- आप में इस सुगंध को सूँघने से क्या कोई भावना उत्पन्न हो रही है? कुछ समय इस भावना के साथ रहने का प्रयास करें।

(शिक्षक 30 सेकंड के लिए रुकें)

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि "अगर आपको लगता हैं कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान इस गंध पर ले आएँ।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि "अब आप सभी एक लम्बी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप धीरे धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।"

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आप किसी गंध को सूँघ पाए? कौन सी?
- जब आप अपना ध्यान इस गंध के ऊपर लेकर गए, तो आपको कैसा महसूस हुआ? क्या आप कोई भावना पहचान पाए?
- गंध पर ध्यान देने से आपने आज कौन सी नई गंध को पहचाना? साझा करें।
- अपने आसपास की गंधों पर ध्यान देने से आपको क्या लाभ हो सकता है?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 12. Mindful Scribbling

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindful Scribbling एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौन सी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर-गुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करे।

2. Mindful Scribbling एवं चर्चा: 15 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थी अपने मन की बातें चित्र (Scribbling) द्वारा व्यक्त करें और ऐसा करते हुए उनका ध्यान क्रिया के विभिन्न पक्षों पर जाए।

आवश्यक सामग्री: कागज़, क्रेयॉन (crayon)

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहा जाए। अब उन्हें नाक से एक लम्बी गहरी साँस लेने और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। अब अगली साँस के साथ अपने वातावरण से आ रही आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ऐसा लगभग 10 सेकंड तक करें। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए।
- अब अपना ध्यान अपनी साँस की प्रक्रिया पर ले आएँ। हर अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँस पर ध्यान केंद्रित करते हुए महसूस करें कि साँस अंदर-बाहर आ जा रही है।
- अब उन्हें अपना ध्यान अपने पास रखे क्रेयॉन (crayon) और कागज़ पर लेकर जानें के लिए कहें। वे सभी रंगों को देखते हुए कोई भी एक रंग अपनी पसंद का निकाल लें। उस क्रेयॉन को अपने हाथ में लें और महसूस करें कि वह कितना भारी है। अब उन्हें अपने पास रखे कागज़ पर कुछ भी बनाने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को तेज़ी से क्रेयॉन रगड़ने (scribble) को कहें (10 सेकेण्डके लिए)। चाहें तो विद्यार्थियों को रगड़ने (scribbling) के लिए ऐसे निर्देश दे सकते हैं - ऊपर - नीचे, दाएँ - बाएँ, आड़ा - तिरछा।
- अब विद्यार्थियों से पूछ सकते हैं कि जब वे तेज़ी से scribble कर रहे थे तो उन्होंने क्या महसूस किया। क्या उन्होंने किसी तरह का हाथों में या कंधों में खिंचाव या ज़ोर महसूस किया, क्या अपनी साँस लेने के तरीक़े में कोई बदलाव महसूस किया।

- विद्यार्थियों से यह जानकारी साझा करें - "जब भी हम कोई ऐसा काम करते हैं जिसमें शरीर को ज़्यादा मेहनत करनी पड़ती है, उस समय हमारी साँस तेज़ चलती है। पर हम चाहें तो धीमी, लम्बी और गहरी साँस लेकर अपने शरीर को सामान्य कर सकते हैं।"
- इस प्रक्रिया को दुबारा कराएँ, पर इस बार रगड़ना / scribbling धीरे - धीरे करवाएँ। विद्यार्थियों का ध्यान उनके हाथों, कंधों और साँसों पर लेकर जाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आपने जल्दी - जल्दी चित्र बनाते समय अपने हाथों व कंधों में खिंचाव महसूस किया?
- क्या आपने धीरे - धीरे चित्र बनाते समय अपने हाथों व कंधों में खिंचाव महसूस किया?
- क्या आपने दोनों तरीक़ों में कोई अंतर महसूस किया?

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक सुनिश्चित करें की किसी भी गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों को किसी प्रकार की चोट न लगे।
- अगर कोई विद्यार्थी किसी प्रकार की गतिविधि न करना चाहे तो उसके साथ ज़बरदस्ती न करें।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 13. Mindful Drawing/Scribbling

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindful Drawing/Scribbling एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौन सी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर-गुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या नहीं करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. Mindful Drawing/Scribbling एवं चर्चा: 15 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थी अपने मन की बातें चित्र (Drawing/Scribbling) द्वारा व्यक्त करें और ऐसा करते हुए उनका ध्यान क्रिया के विभिन्न पक्षों पर जाए।

क्या करें और क्या न करें:

- याद रखें यह चित्रकारी (ड्राइंग) की कक्षा नहीं है।
- किसी भी चित्र को अच्छा या बुरा न कहें।
- विद्यार्थियों को अपने चित्र के बारे में बोलने के लिए समुचित वक़्त दें। उसके कार्य की टीका-टिप्पणी न करें।
- विद्यार्थियों से उनके चित्र के बारे में ज़्यादा प्रश्न न करें।
- विद्यार्थियों को जल्दी - जल्दी चित्रकारी करने के लिए न कहें।

आवश्यक सामग्री: कागज़, क्रेयॉन (crayon)

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहा जाए। अब उन्हें नाक से एक लम्बी गहरी साँस लेने और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। अब अगली साँस के साथ अपने वातावरण से आ रही आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ऐसा लगभग 10 सेकंड तक करें। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए।

- अब अपना ध्यान अपनी साँस की प्रक्रिया पर ले आएँ। हर अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँस पर ध्यान केंद्रित करते हुए महसूस करें कि साँस अंदर-बाहर आ जा रही है।
- अब उन्हें अपना ध्यान अपने पास रखे क्रेयॉन (crayon) और कागज़ पर लेकर जानें के लिए कहें। वे सभी रंगों को देखते हुए कोई भी एक रंग अपनी पसंद का निकाल लें। उस क्रेयॉन को अपने हाथ में लें और महसूस करें कि वह कितना भारी है। अब उन्हें अपने पास रखे कागज़ पर कुछ भी बनाने के लिए कहें, बिना इस बात की चिंता किए कि वह अच्छा है या बुरा। अगले 5 मिनट तक बिना कोई निर्देश दिए उन्हें चित्र बनाने या स्क्रिबलिंग (Scribbling) करने दें।
- अब अगले 5 मिनट के लिए उन्हें निर्देश दें कि वे चित्र बनाते समय अपने हाथों की गतिविधियों पर ध्यान दें - उनका हाथ जल्दी-जल्दी चल रहा है या धीरे धीरे? क्या वे चित्र बनाते समय अपने कंधों व हाथों में किसी तरह का खिंचाव महसूस कर रहे हैं?
- जब उनका चित्र पूरा हो जाए, तो एक-एक करके उन्हें अपने चित्र के बारे में सभी के सामने बोलने का अवसर दें। प्रत्येक विद्यार्थी का हौसला बढ़ाएँ। किसी के चित्र या प्रस्तुति की न तो कमी बताएँ और न ही किसी से तुलना करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- आपको चित्र बनाते समय कैसा महसूस हो रहा था?
- क्या चित्र बनाते समय कोई बेचैनी महसूस हुई?
- क्या आप अपने शरीर के बारे में सजग हो पाए - आपकी हाथों की गति, कन्धों में खिंचाव, आदि?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 14. Heartbeat Activity

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2. दिल की धड़कन पर ध्यान देना (Heartbeat Activity) एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौन सी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर-गुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. दिल की धड़कन पर ध्यान देना (Heartbeat Activity): 15 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों का ध्यान उनके दिल की धड़कन पर लाना है।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को बताएँ- "हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान अपने दिल की धड़कन पर लाएँगे।"
- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर खड़े होने के लिए कहें।
- फिर उन्हें हल्का-हल्का, धीरे-धीरे कूदने के लिए कहें।
- धीरे-धीरे कूदने की ऊँचाई एवं गति को बढ़ाया जाए।
- कुछ समय तक उन्हें कूदने दें।
- जब वे थक जाएँ, तब उन्हें रुकने को और अपने स्थान पर बैठ जाने को कहें।
- अब उनसे कहें कि वे अपना हाथ अपने दिल पर रखें।
- उनसे पूछें कि उन्हें क्या महसूस हो रहा है। क्या सबको धक-धक महसूस हो पा रहा है?

- विद्यार्थियों का ध्यान धड़कन की गति के साथ उसकी आवाज़ पर भी ले कर जाएँ- “ध्यान से सुनिए, कान में धड़कन की हल्की-हल्की आवाज़ आएगी।”

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- आप में से कौन-कौन अपनी धड़कन को महसूस कर पाया?
- क्या आपको धड़कन तेज़ लग रही थी?
- आपको अपनी धड़कन कब तेज लगी?
- क्या आप में से किसी ने अपनी धड़कन को सुना?
- क्या कुछ समय बाद आपकी धड़कन की गति बदली?

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को कूदते समय आनंद लेने दें एवं शोर मचाने दें।
- ध्यान रखें कि किसी बच्चे को चोट न लगे।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 15. Mindful Stretching-I

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindful Stretching-I एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौन सी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर-गुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. Mindful Stretching-I एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान शरीर में उत्पन्न होने वाले खिंचाव और विश्राम की स्थिति पर ले कर जाना।

क्या करें और क्या न करें:

- यदि कोई बच्चा असहज महसूस कर रहा हो, तो गतिविधि करने का दबाव उस पर न बनाएँ।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को अपने हाथ को सीधा रखते हुए सामने लेकर आने के लिए कहें। (10 सेकंड तक रोक कर रखें।) अब पूछें - "क्या आपको अपने कंधों पर कुछ खिंचाव महसूस हो रहा है?"
- अब उन्हें अपने हाथ नीचे करने को कहें। (10 सेकंड तक नीचे रखें।) अब पूछें - "क्या आपके कंधों में कुछ आराम महसूस हो रहा है?"

(इस प्रक्रिया को कम से कम 3 बार करवाएँ।)

- विद्यार्थियों का ध्यान साँस पर भी ले जाएँ। विद्यार्थियों से कहा जाए कि अब हाथ सामने लाते हुए वे साँस अंदर लेंगे, साँस को रोकेंगे (3 सेकंड) और फिर हाथ नीचे लाते हुए साँस को छोड़ेंगे।

(इस प्रक्रिया को कम से कम 3 बार करवाएँ।)

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- आपको हाथों में कब खिंचाव महसूस हुआ?हाथ जब ऊपर थे या जब नीचे?
- आपको आराम कब महसूस हुआ - हाथ जब ऊपर थे या जब नीचे?
- दोनों स्थितियों में अंतर क्यों था?
- क्या आपने अपने साँस में किसी तरह का अंतर महसूस किया?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 16. Mindful Stretching-II

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindful Stretching-II एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौन सी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर-गुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. Mindful Stretching-II एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान शरीर में उत्पन्न होने वाले खिंचाव और विश्राम की स्थिति पर ले कर जाना।

क्या करें और क्या न करें:

- यदि कोई बच्चा असहज महसूस कर रहा हो, तो गतिविधि करने का दबाव उसपर न बनाएँ।

गतिविधि के चरण:

- बच्चे अपनी जगह पर बैठे-बैठे अपने बाएँ पैर को ऊपर उठाएँ और सीधा सामने ले कर आएँ। 5 सेकंड उठाकर रखें। फिर धीरे - धीरे नीचे ले कर आएँ।
- अब दाएँ पैर के साथ वैसा ही करें।

(इस प्रक्रिया को कम से कम 3 बार करवाएँ।)

- विद्यार्थियों का ध्यान साँस पर भी ले जाएँ। विद्यार्थियों से कहा जाए कि अब पैर सामने लाते हुए वे साँस अंदर लेंगे, साँस को रोकेंगे (3 सेकंड) और फिर पैर नीचे लाते हुए साँस को छोड़ेंगे।

(इस प्रक्रिया को कम से कम 3 बार करवाएँ।)

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- आपको पैरों में कब खिंचाव महसूस हुआ?
- आपको पैरों में आराम कब महसूस हुआ - पैर जब ऊपर थे या नीचे?
- दोनों स्थितियों में अंतर क्यों था?
- क्या आपने अपने साँस में किसी तरह का अंतर महसूस किया?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 17. Mindful Sitting

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindful Sitting एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौन सी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर-गुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. Mindful Sitting एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले कर जाना।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक सुनिश्चित करें कि किसी भी गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों को किसी प्रकार की चोट न लगे।
- इस गतिविधि के लिए शिक्षक विद्यार्थियों को बाहर गार्डन में भी लेकर जा सकते हैं।

गतिविधि के चरण:

- इस प्रक्रिया के लिए आप सभी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ और अपनी आँखें बंद करलें। अपना ध्यान अपनी साँसों की गति की ओर ले जाएँ। 2 -3 लम्बी गहरी साँस ले ओर मुँह से छोड़ें।
- अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले जाएँ। जहाँ आपका शरीर कुर्सी को छू रहा है, वहाँ अपना ध्यान ले जाएँ। अपनी टांगों का कुर्सी पर स्पर्श महसूस करें।

(30 सेकंड रुकें)

- "अगर आपको लगता हैं कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान अपनी बैठने की स्थिति के ऊपर ले आएँ।

- अब अगली साँस के साथ अपना ध्यान, अपनी पीठ पर कुर्सी के स्पर्श पर ले जाएँ। इस स्पर्श पर अपना ध्यान रखें कुछ समय तक।

(30 सेकंड रुकें)

- अब आप सभी एक लम्बी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप धीरे धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।"

शिक्षक के लिए नोट- शिक्षक यह भी ध्यान रखें की विद्यार्थियों द्वारा दिए गए सभी उत्तर स्वीकार्य हैं और उन्हें सही या ग़लत होने की टिप्पणी न दें।

गतिविधि के चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)क्या आप अपना ध्यान अपने बैठने पर ला पाए?

- आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आप अपने शरीर का कुर्सी पर स्पर्श महसूस कर पा रहे थे?
- क्या यह अभ्यास आसान था या कठिन?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 18. Mindful Walking

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindful Walking एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) **माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट**

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौन सी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर-गुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. **Mindful Walking एवं चर्चा: 15 मिनट**

उद्देश्य- विद्यार्थियों का ध्यान चलने की प्रक्रिया पर लाना।

क्या करें और क्या न करें:

- इस गतिविधि के लिए शिक्षक विद्यार्थियों को बाहर मैदान में भी लेकर जा सकते हैं।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि “अब हम सब ध्यान देकर चलने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को अपनी डेस्क से बाहर आकर एक आरामदायक स्थिति में खड़े होने के लिए कहें। सभी विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने हाथ, पैर और कंधो को ढीला छोड़ दें और अपना ध्यान अपनी साँसों की गति की ओर ले जाएँ। 2 -3 लम्बी गहरी साँस लें और मुँह से छोड़ दें।
- उन्हें कहें कि वे अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने खड़े होने पर ले जाएँ। विद्यार्थियों को कहें कि वे ध्यान अपने पैरों की ओर ले जाएँ और देखें वह किस प्रकार जूतों को छू रहे हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि आपके पैरों में क्या कोई संवेदना महसूस हो रही है? इस बारे में सजग हो जाये।
- अब विद्यार्थियों को कहें कि एक लम्बी गहरी साँस के साथ, धीरे धीरे, एक क़दम आगे बढ़ाएँ। जब वे ऐसा कर रहे हैं तो उन्हें कहें कि वे अपने क़दम पर ध्यान दे और ज़मीन से इस क़दम को उठाने से ले कर सामने रखने तक महसूस करें। अब इस समय अपने शरीर की स्थिति की ओर अपना ध्यान ले जाएँ कि आप किस प्रकार से खड़े हैं।

- अब विद्यार्थियों को कहें कि वे सभी अपना दूसरा क़दम आगे बढ़ाएँ और अपना ध्यान अपने दूसरे पैर की ओर ले जाएँ। अब उन्हें कहें कि वे सभी धीरे धीरे ऐसे ही अपने क़दमों पर ध्यान देते हुए चलना शुरू करें और अपने सभी क़दमों को एक-एक करके महसूस करें।
- (शिक्षक 30 सेकंड के लिए रुकें और विद्यार्थियों को यह गतिविधि करने दें)
- जब विद्यार्थी इस प्रकार से चल रहे हैं तो उन्हें अपने शरीर में होने वाले परिवर्तनों पर भी अपना ध्यान ले जाने को कहें। विद्यार्थियों को कहें कि इस समय उनकी साँसें कैसी है? क्या किसी और अंग से आपके शरीर में आपको कोई बदलाव महसूस हो रहा है।"

(शिक्षक 30 सेकंड के लिए रुकें और विद्यार्थियों को यह गतिविधि करने दें)

- "अगर आपको लगता हैं कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान अपनी चलने की स्थिति के ऊपर ले आएँ।
- अब आप सभी एक लम्बी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप धीरे धीरे अपनी वापस अपनी जगह पर जाकर बैठ सकते हैं।"
- 1 मिनट तक विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आने के लिए समय दें।

शिक्षक के लिए नोट- शिक्षक यह भी ध्यान रखें की विद्या

गतिविधि के चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आपने पहले कभी इस तरह से अपने चलने के ऊपर ध्यान दिया है?
- चलने पर ध्यान देने से आपको कैसा लगा?
- क्या कोई अपना अनुभव साझा करना चाहेगा?
- आपको क्या लगता है बिना ध्यान ध्यान दिए चलने से क्या होता है?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 19. Mindfulness of Feelings-I

समय वितरण:	
1. a.	माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
b.	माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2.	Mindfulness of Feelings-I एवं चर्चा: 15 मिनट
3.	साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन) Mindful Check In 3-5 :(मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौन सी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर-गुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. Mindfulness of Feelings- I एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: भावनाओं की पहचान करवाना। भावनाओं के बारे में चर्चा और उन्हें बेहतर समझना।

क्या करें और क्या न करें:

- एक सुरक्षित वातावरण बनाएँ। हर एक बच्चे की भावनाओं को स्वीकार करें और सम्मान दें।
- अपने पूर्वाग्रह के आधार पर कोई निर्णय न लें।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि "आज हम अपनी भावनाओं/feelings के बारे में बात करेंगे। हमें कभी ख़ुशी महसूस होती है, कभी दुःख महसूस होता है, कभी डर लगता है। ये सब हमारी भावनाएँ/feelings होती हैं।"
- शिक्षक कक्षा में अलग-अलग भावनाओं के चित्र ब्लैकबॉर्ड पर बना सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि आज हम ऐसी ही एक भावना, ख़ुशी, के बारे में चर्चा करेंगे।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- जब आप ख़ुश होते हो, तब आपका चेहरा कैसा बनता है?
- आपको कब कब ख़ुशी महसूस होती है?
- जब आप ख़ुश होते हो तब आप क्या करते हो?
- जब आपको ख़ुशी महसूस होती है तब क्या आपके शरीर में कुछ महसूस होता है? क्या महसूस होता है?

(ख़ुशी के एहसास को शरीर में महसूस करने की चर्चा करते समय, एक शरीर की आकृति बोर्ड पर बना ले और चर्चा जारी रखें।)

विद्यार्थियों को यह बताया जाए, "अब हम एक और भावना, उदासी, के बारे में चर्चा करेंगे"

- जब आप उदास होते हो, तब आपका चेहरा कैसा होता है?
- आपको कब उदासी महसूस होती है?
- जब आप उदास होते हो तब आप क्या करते हो?
- जब आपको उदासी महसूस होती है तब क्या आपके शरीर में कुछ महसूस होता है? क्या महसूस होता है?

(भावनाओं के बारे में बात करते समय बोर्ड पर भावनाओं को आकर्षित करें। दुःख के एहसास को शरीर में महसूस करने की चर्चा करते समय, एक शरीर की आकृति बोर्ड पर बना ले और चर्चा जारी रखें।)

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 20. Mindfulness of Feelings- II

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindfulness of Feelings- II एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या-क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में चेक-इन के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक-इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौन सी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोर-गुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

2. Mindfulness of Feelings- II एवं चर्चा: 15 मिनट

- विद्यार्थियों को यह बताया जाए कि अब हम एक गतिविधि करेंगे जो हमें ख़ुशी का अनुभव करने में मदद करेगी।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे आराम से बैठ जाएँ।अपनी आँखें बंद कर लें और एक गहरी साँस अंदर ले और मुँह से साँस बाहर छोड़ें। एक-दो बार फिर से गहरी साँस अंदर लेंऔर मुँह के द्वारा साँस बाहर छोड़ें।”
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे एक ऐसी जगह की कल्पना करें जहाँ वे ख़ुशी महसूस करते है। उनको बताएँ कि वे इस जगह में अकेले हो सकते है या फिर किसी के साथ। खोजिए कि अपने शरीर में आप कहाँ ख़ुशी महसूस कर रहे है।”
- “अब धीरे से साँस अंदर लें..... और साँस छोड़े। साँस अंदर लेते और छोड़ते हुए सोचिये, मैं मुस्कुरा रहा/रही हूँ।”
- “अब धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।”
- “अब एक-दूसरे को देखें और कोमल मुस्कान दें।”

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आपको यह गतिविधि अच्छी लगी?
- आपके शरीर में आपको कहाँ-कहाँ ख़ुशी का एहसास हुआ?
- आपने कौन सी ख़ुशी की जगह की कल्पना की?
- कल्पना करने पर आपको कैसा महसूस हुआ?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check Out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

कहानी खंड

मानव ने जब से बोलना सीखा है तभी से शिक्षण हेतु कहानी विधा उसकी प्रिय विधि रही है। कहानी के माध्यम से ही हम अपनी बात या अपने सीखे हुए सबक को दूसरों के सामने रखते रहे हैं। विद्यालयी शिक्षा में भी कहानी विधा का भरपूर इस्तेमाल होता रहा है। कहानी के माध्यम से बच्चे अपना ध्यान विषयवस्तु पर आसानी से केंद्रित कर पाते हैं। घर में दादा-दादी, नाना-नानी द्वारा सुनाई गई कहानियों को बच्चे ध्यान से सुनते और दोहराते हैं। कहानियों को बच्चे उत्साह से सुनते और सुनाते हैं।

हमारे समक्ष यह एक ज्वलंत प्रश्न रहा है कि हैप्पीनेस करिकुलम की कहानियाँ कैसी हों? हम सब बचपन से कल्पनालोक में विचरण करने वाली फंतासी (fantasy) से भरपूर कहानियाँ सुनते आ रहे हैं, जिनमें अवास्तविक किरदार होते हैं, जानवर बोलते हैं, पेड़-पौधे बोलते और चलते हैं इत्यादि। इस पाठ्यक्रम में ऐसी कल्पनालोक की कहानियों को सम्मिलित नहीं किया गया है जिसका कारण यही है कि हम विद्यार्थियों को वास्तविकता पर आधारित कहानियों के माध्यम से वास्तविकताओं पर ध्यान दिलाना चाहते हैं। विद्यार्थियों में सद्गुणों के विकास के लिए इस पुस्तक में वास्तविकता पर आधारित प्रेरक कहानियों का समावेश किया गया है। प्रत्येक कहानी विद्यार्थी या किसी बालक के परिवेश से जुड़ी हुई है। कुछ कहानियाँ बड़े लोगों के बीच का संवाद है, लेकिन इनमें भी विद्यार्थियों को सोचने और समझने का बेहतर अवसर उपलब्ध होता है।

कहानी सुनाते समय एवं उसके उपरांत चर्चा के समय ध्यान देने योग्य बातें:

- कहानी हाव-भाव के साथ सुनाई जाए ताकि विद्यार्थियों की रुचि बनी रहे और वे स्वयं को कहानी के पात्रों से जोड़ पाएँ।
- कहानी को टुकड़ो में न सुनाएँ।
- यह भाषा की कक्षा नहीं है, इसलिए कहानी सुनाने एवं चर्चा में भाषा पढ़ाने की शैली का प्रयोग न करें बल्कि भाव पक्ष पर अधिक ध्यान रहे।
- हैप्पीनेस करिकुलम की कहानियों के पश्चात की जाने वाली चर्चा अधिक महत्त्वपूर्ण है, इसलिए अधिक समय चर्चा के प्रश्नों को दिया जाए।
- चर्चा के प्रश्न कहानी के उद्देश्य की दिशा में बढ़ने के लिए एक क़दम है। यदि आपकी कक्षा के विद्यार्थी इन प्रश्नों के माध्यम से उद्देश्य तक नहीं पहुँच पा रहे हैं तो अपनी ओर से भी कुछ प्रश्न पूछे जा सकते हैं।
- उद्देश्य को सीख के रूप में बच्चों को बताने का प्रयास न करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को स्वयं निष्कर्ष पर पहुँचने का अवसर दें।
- कहानी से क्या सीखा के स्थान पर,कहानी के पात्रों जैसा उन्होंने कब महसूस किया, इस कहानी जैसी स्थिति में वे क्या करते हैं या भविष्य में क्या करना चाहेंगे। जैसे- प्रश्नों का समावेश किया जाए।
- कहानियाँ बहुत छोटी-छोटी हैं उनमें कुछ जोड़ने या घटाने की कोशिश ना करें। ऐसा करने से कहानी का मूल भाव बदल सकता है।
- विद्यार्थी ने कहानी को अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में कहाँ जोड़ा, इस बात पर ध्यान दिया जाए।
- ध्यान देने योग्य बात यह है कि कहानी के लिए कोई लिखित होमवर्क नहीं दिया जाएगा, हर कहानी के अंत में 'घर जाकर देखो, पूछो, समझो' के तहत कुछ कार्य दिए गए हैं। इनका उद्देश्य है कि कक्षा में कहानी पर आधारित चर्चा को अपने परिवार और आस-पड़ोस में जीने में देखने का अवसर उपलब्ध कराना।
- दूसरे दिन के लिए विशेष निर्देश कहानी के अंत में दिए हुए हैं, उनके अनुसार ही विद्यार्थियों को चिंतन और चर्चा का अवसर दिया जाए।

कहानी के लिए कम से कम दो दिन प्रस्तावित हैं:

- पहले दिन कहानी सुनाकर उससे जुड़े प्रश्नों की सामान्य चर्चा पूरी कक्षा के साथ की जाए।
- विद्यार्थियों से कहा जाए कि यह कहानी घर जाकर अपने माता-पिता, भाई-बहन, पड़ोसी, मित्रों आदि से साझा करें और प्रश्नों पर चर्चा भी करें।

कक्षा में वातावरण का निर्माण:

- सभी विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति का अवसर दिया जाए।
- कोई भी उत्तर सही अथवा ग़लत नहीं है, इसलिए सभी की अभिव्यक्ति का स्वागत समान रूप से करें।
- कक्षा में सभी विद्यार्थी इस बात को समझ पाएँ कि सबकी अभिव्यक्ति महत्त्वपूर्ण है।
- कक्षा का वातावरण प्रोत्साहन भरा हो ताकि सभी विद्यार्थी अपने मन में उठने वाले विचारों और भावों को कक्षा में रख सकें।

1. फ़ाइनल मैच

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि बिना पूरी बात जाने प्रतिक्रिया देना उचित नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा:

किसी के भावों और विचारों को सही अर्थों में ग्रहण करने के लिए आवश्यक है कि धैर्य के साथ उसकी बात सुनी जाए। स्वयं के विचारों को श्रेष्ठ मानना और अपनी बात रखने की जल्दबाजी विचारों के आदान-प्रदान में अस्पष्टता और दूरी बढ़ाती है। यह बातचीत या कार्य को सही दिशा देने में बाधक होती है और संबंधों में भी खटास पैदा करती है। इस कहानी पर आधारित चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाने का प्रयास है।

मिशा और उदय चौथी कक्षा में पढ़ते थे। मिशा बहुत अच्छा क्रिकेट खेलती, अपने साथियों की मदद करने के लिए तैयार रहती और पढ़ाई भी करती। इसलिए मिशा सबकी प्रिय थी। ईर्ष्यालु स्वभाव होने के कारण यह बात उदय को कभी-कभी परेशान करती। आज क्रिकेट के फ़ाइनल मैच में उनके सेक्शन A को सेक्शन D के साथ खेलना था। मैच के लिए मिशा को मैदान में पहुँचने में देर हो गई। मैच समाप्त होने के बाद कक्षा के अन्य बच्चों ने उससे देर से आने का कारण पूछा। उसके जवाब देने से पहले ही उदय बोल उठा, "मिशा! तुम बहुत लापरवाह हो। कम से कम फ़ाइनल मैच में तो समय पर पहुँचती।

उदय जब अपने घर पहुँचा तो उसने देखा कि कई पड़ोसी कमरे में इकट्ठे थे। माँ परेशान लग रही थी, अपने पिता को बिस्तर पर लेटे देख उदय ने माँ से पूछा कि पापा को क्या हुआ है? उसकी माँ ने बताया, "तुम्हारे पापा जब सुबह घूमने गए थे तो वे फुटपाथ पर बेहोश होकर गिर गए और उनके सिर में चोट लग गई। वो तो भला हो मिशा का, जो वहाँ से गुज़र रही थी। वही मुझे घर पर बताने आई और मैं तुम्हारे पापा को डॉक्टर के पास ले गई, जिससे उनका समय पर इलाज हो पाया।"

उदय सोच रहा था, जिसे वह समय पर न आने के लिए उलाहना दे रहा था, उसी के कारण सही समय पर उसके पिताजी का इलाज हो पाया। अगले दिन स्कूल पहुँचकर उसने मिशा को धन्यवाद दिया।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप ऐसी कोई घटना बता सकते हैं जब आपने दूसरे की बात को ध्यान से न सुना हो? (मम्मी- पापा, भाई-बहन, टीचर)
2. क्या आपने दूसरे की बात सुनते समय पूरी बात जानने की कोशिश की? हाँ तो क्यों?नहीं तो क्यों नहीं?
3. पूरी बात पता लगने पर आपने क्या किया?
4. आप किन-किन लोगों की बातों को ध्यान से सुनते हो?!

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों से उनके विचार व अनुभव जानने का प्रयास करें।
- अपने आस-पड़ोस में पता करें कि लोग पढ़ने-लिखने के बाद समाज के लिए कौन-कौनसे काम करते हैं? निरक्षर लोग भी समाज के लिए बहुत कुछ करते हैं? आपने उन्हें समाज के लिए क्या करते हुए देखा है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. क्या आप पूरे प्रश्न को सुने बिना उसका उत्तर ठीक से दे पाते हैं क्यों या क्यों नहीं?
2. जब कोई आपकी पूरी बात सुने बिना प्रतिक्रिया देता है तो आपको कैसा लगता है? क्यों?
3. आपके संबंध कब बेहतर होते हैं जब आप किसी की पूरी बात सुने बिना प्रतिक्रिया दे देते हैं या जब उसकी बात पूरी सुनकर प्रतिक्रिया देते हैं?क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

2. उपयोगिता ही सौंदर्य

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाना कि वस्तु की कीमत और सुंदरता से ज़्यादा महत्व वस्तु की उपयोगिता और गुणों का है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा :
शिक्षक चर्चा के प्रश्न द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि वस्तु की सुंदरता सिर्फ़ बाहरी रूप से नहीं होती, गुण और उपयोगिता से होती है। उनमें वस्तु के गुणों और उपयोगिता को पहचानने की क्षमता का विकास भी हो।

महाकवि से राजा विक्रमादित्य ने एक दिन अपने दरबार में पूछा, "क्या कारण है, आपका शरीर, आपके मन और बुद्धि के अनुरूप नहीं है?" इसके उत्तर में कालिदास ने अगले दिन दरबार में, सहायक से दो घडों में पीने का पानी लाने को कहा। वह जल से भरा सोने का घड़ा और दूसरा मिट्टी का घड़ा ले आया।

अब महाकवि ने राजा से विनयपूर्वक पूछा, " महाराज! आप कौनसे घड़े का जल पीना पसंद करेंगे?" विक्रमादित्य ने कहा "कवि महोदय! यह भी कोई पूछने की बात है? इस तपती हुई गरमी में तो सबको मिट्टी के घड़े का ही जल भाता है। कालिदास मुस्कुराकर बोले, "तब तो महाराज, आपने अपने प्रश्न का उत्तर स्वयं ही दे दिया।" राजा सोचने लगा कि जिस प्रकार जल की शीतलता बर्तन की सुंदरता पर निर्भर नहीं करती, उसी प्रकार मन और बुद्धि का सौंदर्य तन की सुंदरता से नहीं आँका जाता। वास्तविक सुंदरता तो उसकी उपयोगिता होती है। मानव अपनी उपयोगिता के कारण ही सम्मान पाता है।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके अनुसार वास्तविक सुंदरता क्या है? कौन-कौनसे गुण हमें सुंदर बनाते हैं (जैसे सम्मान, सहयोग, विश्वास आदि)? साझा कीजिए।
2. आप किसी वस्तु की सुंदरता से क्या समझते हैं?कोई वस्तु कब आपको सुन्दर लगती है?
3. क्या कभी आपको यह अनुभव हुआ है कि कोई वस्तु देखने में तो सुन्दर थी, परंतु उसके गुण आपके लिए उपयोगी नहीं थे? अपना अनुभव साझा करें।
4. क्या आप कुछ ऐसी वस्तुओं के बारे में बता सकते हैं जो दिखने में सुंदर नहीं हैं किन्तु हमारे लिए बहुत उपयोगी हैं? आपस में चर्चा करके साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- अपने आसपास ऐसे लोगों की पहचान कीजिए जिन्हें आप बहुत पसंद करते हैं। उन गुणों को साझा करें जिनके कारण आप उनको पसंद करते हैं।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. आप किसी व्यक्ति से क्यों प्रभावित होते हैं, उसके रंग रूप से अथवा उसके गुणों से? ऐसा क्यों?
2. आप अपने मित्रों को क्यों पसंद करते हैं? उनके ऐसे दो गुण बताइए जो आप स्वयं भी अपनाना चाहते हैं।
3. किसी का रंग रूप अधिक स्थाई है या उसके गुण? चर्चा करें।
4. क्या हम हमेशा दूसरों के लिए उपयोगी बने रहते हैं? आप अपनी उपयोगिता बनाए रखने के लिए क्या-क्या करते हैं? साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

3. रूचि की सेवइयाँ

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: बच्चों का ध्यान इस ओर जाए कि किसी भी मान्यता को जाँच कर देखा जाए न कि बिना जाने माना जाए।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा :
विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाया जाए कि परिवार व समाज में कई वर्षों से कुछ मान्यताएँ चली आ रही हैं। जब वे मान्यताएँ शुरू हुई होंगी तब उनके कुछ कारण रहे होंगे। इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को जागरूक किया जाए कि इन मान्यताओं को बिना समझे मानते रहने के बदले हमें आज की परिस्थितियों में इनका मूल्याँकन करने की आवश्यकता है। बिना कारण जाने, मानी गई बातें आस्था या डर का कारण बनती हैं, जबकि कारण का पता होना विश्वास बढ़ाता है।

रूचि रसोई में बैठी अपनी माँ को सेवइयाँ बनाते हुए बड़े ध्यान से देख रही थी। रूचि को सेवइयाँ बहुत पसंद थी। माँ ने गैस के चूल्हे पर कड़ाही रख दी व उसमें गरम-गरम स्वादिष्ट सेवइयाँ बनाई। माँ ने दूसरी कड़ाही में भी फिर से सेवइयाँ बनाई। फिर उसे पहली वाली कड़ाही में डाल दिया।

यह देख रूचि ने माँ से पूछा कि उन्होंने सारी सेवइयाँ एक साथ पहली कड़ाही में ही क्यों नहीं बनाई। दो बार मेहनत क्यों की? माँ ने बताया कि मैंने तुम्हारी दादी को हमेशा दो कड़ाहियों में ही सेवइयाँ बनाते देखा है।

रूचि दादी के पास गई और पूछा, "दादी! आप दो कड़ाहियों में सेवइयाँ क्यों बनाती थीं?" दादी ने बताया, "तुम्हारी परदादी भी ऐसे ही दो कड़ाहियों में सेवइयाँ बनाया करती थीं, कुछ सोचकर ही करती रही होंगी।" रूचि दादी के उत्तर से संतुष्ट नहीं हुई और कुछ सोचने लगी।

तभी माँ ने प्लेट उसे देते हुए कहा, "ये लो तुम्हारी पसंदीदा सेवईयाँ।" सामने बैठे हुए दादाजी ने देखा रूचि का ध्यान सेवईयों की ओर गया ही नहीं। दादा जी ने पूछा, "क्यों आज सेवइयाँ खाने का मन नहीं है?" रूचि ने अपनी उलझन दादा जी के सामने रखी। दादा जी ने हँसते हुए बताया कि उन दिनों उनके पास छोटी कड़ाही हुआ करती थी और लोग ज़्यादा हो जाते थे, इस कारण आपकी परदादी दो कड़ाहियों में सेवइयाँ बनाया करती थीं। रूचि को अब पता चला कि उनके घर में सेवइयाँ दो कड़ाहियों में बनाने की परंपरा क्यों थी। रूचि दौड़कर माँ के पास पहुँची और उन्हें दो कड़ाहियों में सेवइयाँ बनाने का कारण बताया।

माँ ने राहत की साँस लेते हुए कहा, "चलो! दो कड़ाहियों में सेवइयाँ बनाने से छुटकारा तो मिला।"

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

- क्या आप भी इसी तरह का कोई काम करते हैं जिसे करने का कारण आप नहीं जानते?
- क्या आप भी कुछ बातों को इसलिए मानते हैं क्योंकि वे वर्षों से ऐसे ही मानी जा रही हैं? यदि हाँ तो क्यों? यदि नहीं तो क्यों? साझा करें।
- अपनी जिज्ञासाओं को आप अपने साथ जुड़े किन-किन लोगों से पूछ पाते हैं? साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- हम सब अपने घर तथा आसपास देखें कि कितने लोग बिना जाने किसी पुरानी परंपरा को अब भी मानते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. आप रुचि की जगह होते तो क्या करते? ऐसा आप क्यों करते?
2. जब आप किसी ऐसे काम को होते देखते हैं जिसको करने के पीछे कोई ठोस वजह नहीं है, तब आप क्या करते हैं तथा क्यों? साझा करें।
3. क्या आप अपने आसपास ऐसे काम होते हुए देखते हैं जिसका कारण आपको नहीं पता? साझा करें।
4. आप अपने में ऐसी कौन सी मान्यताएँ देखते हैं जिसका कारण आपको नहीं पता।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

4. श्रम का महत्व

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: दैनिक जीवन में अपना कार्य अपने-आप करने के लिए प्रेरित करना

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा :
इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से बच्चों को अपना काम स्वयं करने के लिए प्रोत्साहित किया गया है। जब हम कोई काम स्वयं करते हैं तो हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है जिससे हमें ख़ुशी होती है। किसी काम को करने के लिए आवश्यकता पड़ने पर दूसरों का सहयोग भी लेते हैं।जब हम कोई कार्य स्वयं नहीं कर पाते तब हम दूसरों का सहयोग लेते ही हैं,तथा ज़रूरत पड़ने पर दूसरों को सहयोग देते भी हैं।

यह घटना उस समय की है जब बाल गंगाधर तिलक और दादा भाई नौरोजी इंग्लैंड में रहते थे। वे दोनों किराए के मकान में एक साथ रहते थे। दादा भाई नौरोजी को काम करने में बहुत ही आनंद आता था। वह सुबह जल्दी उठकर घर को साफ़ करते थे, पानी के बड़े-बड़े बर्तनों को भरते थे, जूतों को पॉलिश करते थे और फिर नहाने के बाद अपने कामों में लग जाते थे। बाल गंगाधर तिलक के सोकर उठने तक सब कुछ व्यवस्थित और साफ़ हो चुका होता था। तिलक जी को लगता कि दादा भाई ने इन सुबह के कार्यों के लिए ज़रूर एक सहायक रखा होगा जो इन सब कामों को कर देता है।

एक दिन तिलक जी जल्दी जाग गए और उन्होंने दादा भाई को फ़र्श की सफ़ाई करते देखा। “अरे! आप सफ़ाई क्यों कर रहे हैं? आज सहायक नहीं आया क्या?” तिलक जी ने दादा भाई नौरोजी से आश्चर्य ज़ाहिर करते हुए पूछा। दादा भाई ने जवाब दिया, “तिलक जी हमने कोई सहायक रखा ही नहीं है।” तिलक जी चौंक गए और उन्होंने पूछा “तो फिर सुबह सब काम कौन करता है?” दादा भाई हँसने लगे और हवा में अपने दोनों हाथ उठाए, ये दो हाथ सबसे बड़े सहायक हैं। ये पैसे भी नहीं माँगते हैं और छुट्टियाँ भी नहीं लेते।” तिलक जी दादा भाई के शब्दों और कार्यों से काफ़ी प्रेरित हुए। उन्होंने तुरंत अपने सभी कामों को स्वयं करने का और दूसरों पर निर्भर नहीं रहने का फैसला लिया।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

1. ऐसे कौन-कौनसे काम हैं जो आप स्वयं करते हैं?
2. कौन-कौनसे ऐसे काम हैं जिन्हे आप स्वयं नहीं कर पाते? उन्हें करने के लिए आप क्या-क्या प्रयास करते हैं?
3. ऐसे कौन-कौनसे काम हैं जो आप कर सकते हैं परंतु आप करना नहीं चाहते? ऐसा क्यों?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- अपने आसपास देखें कि कौन-कौनसे लोग अपने कार्य स्वयं करते हैं।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. अपने दैनिक जीवन में आप स्वयं कौन-कौनसे कार्य करते हैं? अपना कार्य स्वयं करके आप कैसा महसूस करते हैं?
2. अपने घर के आसपास देखिए कि कितने लोग अपना काम ख़ुशी-ख़ुशी करते हैं?
3. अपने शरीर की सफ़ाई की ज़िम्मेदारी आपकी है तो आपके सामान (स्कूल बैग,टेबल,कॉपी, किताबों) की सफ़ाई की ज़िम्मेदारी किसकी है? अपने साथियों के साथ चर्चा करें।
4. आपकी कक्षा की रोज़ सफ़ाई होती है उसके बाद कक्षा की सफ़ाई रखने में आपका क्या सहयोग होता है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

5. वीडियो गेम

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य - विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि ग़ुस्सा किसी परिस्थिति को न संभाल पाने के कारण आता है, ग़ुस्सा करने से आपसी संबंध बिगड़ते हैं।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा :
बच्चों का ध्यान इस ओर जाए कि ग़ुस्से से समस्याओं का समाधान नहीं होता तथा आपसी संबंध बिगड़ने की संभावना रहती है। आपस में मतभेद होने की स्थिति में समझदारीपूर्वक संवाद करने से स्थाई हल मिलते हैं और संबंध भी मजबूत होते हैं। यही हमारी ख़ुशी का आधार है।

तुलसी के माता-पिता ने उसे एक वीडियो गेम दिया। खेलते-खेलते कुछ दिनों में ही, उसको वीडियो गेम की आदत पड़ गई। तुलसी स्कूल से वापस आते ही अपने वीडियो गेम को लेकर बैठ जाती। तुलसी की माँ ने उसे समझाया कि वीडियो गेम ज़्यादा खेलना उसकी आँखों के लिए अच्छा नहीं है, पर तुलसी नहीं मानी। अगले दिन तुलसी को उसका वीडियो गेम नहीं मिला तो उसने अपनी माँ से वीडियो गेम के बारे में पूछा तो उन्होंने बताया कि उन्होंने वीडियो गेम को बंद कर अलमारी में रख दिया है।

तुलसी अपनी माँ से ग़ुस्सा हो गई। वह ग़ुस्से में अपने कमरे में गई और दरवाजा बन्द करके सो गई। अगली सुबह, वह बिना नाश्ता किए और अपनी माँ को बिना बताए स्कूल जाने के लिए निकल पड़ी। जैसे ही वह बस स्टॉप पर पहुँची। वहाँ उसकी माँ उसका इंतज़ार कर रही थी। उसकी माँ उसके लिए पानी की बोतल और लंच बॉक्स ले कर आई थी, जो तुलसी घर पर भूल गई थी।

पूरे दिन उसका मन पढ़ाई में नहीं लगा क्योंकि वह अपनी माँ के व्यवहार के बारे में सोच रही थी। उसे अपनी ग़लती का एहसास हुआ।

जब वह घर पहुँची तो माँ ने हमेशा की तरह मुस्कराकर उसका बैग उसके हाथ से ले लिया। यह देखकर वह अपनी माँ के गले लग गई और उसने अपने ग़लत व्यवहार के लिए माफ़ी माँगी।

पहला दिनः

चर्चा के लिए प्रश्न

- जब आपको किसी काम के लिए मना किया जाता है तब आपकी प्रतिक्रिया कैसी होती है? और क्यों?
- कोई भी कार्य आप ग़ुस्से में अच्छे से कर पाते है या शांत मन से? अपने साथ घटी किसी घटना को साझा करें।
- क्या आप भी कभी अपनी ज़िद को पूरा करने के लिए अपने माता-पिता से नाराज़ हुए हैं? कब और क्यों?
- क्या कभी ऐसा हुआ है कि आपको आपकी पसंद की चीज़ के लिए मना किया गया हो और आपने कोई प्रतिक्रिया नहीं की?
- किसी वस्तु को प्राप्त करने से पहले, प्राप्त करने पर, उसके टूटने या खोने के बाद आपकी मानसिक स्थिति पर क्या असर पड़ता है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- अपने-आप में तथा अपने परिवार में देखें कि किसी को भी ग़ुस्सा क्यों आता है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

- क्या कभी आपने किसी को ग़ुस्सा करके अपनी बात मनवाई है? यदि हाँ, तो उसे कैसा लगा होगा? साझा करें।
- क्या कभी आपको ऐसा लगा कि जो कार्य करने के लिए आपको मना किया गया वह आपके भले के लिए ही था चर्चा करें।
- आपके लिए संबंध (माता-पिता, भाई बहन, मित्र) महत्वपूर्ण है या वस्तुएँ। क्यों? चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

6. बुज़ुर्गों का साथ

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: बच्चों का ध्यान इस ओर जाए कि संबंधों में जीने से ख़ुशी का एहसास होता है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा :
आज कल ऐसा बहुत देखा जाता है कि परिवार के सभी सदस्य अपने-अपने कार्यों में व्यस्त रहते हैं, इस कारण एक-दूसरे से बात करने का समय नहीं मिल पाता और घर के बुज़ुर्ग अकेलेपन का सामना करते हैं। जीवन भर बड़े बुज़ुर्ग हम सबको सीखने और समझने में मदद करते रहे हैं हम उनके द्वारा किए गए कार्यों को पहचानकर उनके प्रति कृतज्ञ होते हैं। इस कहानी और चर्चा के प्रश्नों के द्वारा बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि आपस में मिल-जुलकर रहने से भावनात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति होती है और ख़ुशी मिलती है। दूसरे शब्दों में,संबंधों से मिलने वाली ख़ुशी, अधिक महत्वपूर्ण है।

दादी ज़िद कर रही थी कि उसकी चारपाई बालकनी में डाल दी जाए। राहुल, उनका 12 साल का पोता, और उसके मम्मी-पापा उनसे कह रहे थे कि आप बालकनी में परेशान हो जाओगे। परन्तु दादी ज़िद पर अड़ी थी, काफ़ी समझाने के बाद भी जब दादी नहीं मानी तब उनकी चारपाई बालकनी में डाल दी गई। ऐसा नहीं था कि उनको अपने कमरे में कोई दिक़्क़त थी, सुविधाओं से भरा वह कमरा हर प्रकार से दादी के लिए अच्छा था। दिन में राहुल के माता-पिता को काम पर जाना पड़ता था और राहुल भी स्कूल चला जाता था। इसलिए दादी अकेलापन महसूस करती थी।

कमज़ोर और बूढी माँ की ज़िद पर बेटा सुरेश और बहू रजनी मान तो गए पर दादी का कमरे से बाहर बालकनी में रहना उन्हें ठीक न लगा। अब माँ की चारपाई बालकनी में आ गई थी। सारा दिन दादी बाहर आने-जाने वालों को देखती रहतीं। पार्क में खेलते बच्चों की शरारतें देखती रहतीं, कभी-कभी बच्चों से और आने-जाने वालों से बातें भी करती।दादी को सारा दिन अच्छा महसूस होने लगा। अब सुबह से शाम और शाम से सुबह कब हो जाती दादी को पता ही नहीं चलता।

कुछ दिन बाद राहुल के पिता जब अपनी माँ के पास बैठे थे तो उन्होंने अपनी माँ से पूछा कि आपको बालकनी में कोई दिक़्क़त तो नहीं। माँ का बालकनी में रहना सुरेश को अभी भी ठीक नहीं लग रहा था। पर माँ तो ख़ुश लग रही थी। माँ ने कहा "तुमने मुझे कमरे में सब सुविधाएँ तो दी परन्तु मैं सारा दिन कमरे में अकेली रहती थी, अब मैं सबसे मिलती-जुलती हूँ, बातचीत करती हूँ। अब मुझे अच्छा लगता है और सबसे बात करके मेरा मन लगा रहता है।"

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

- आप राहुल के स्थान पर होते तो क्या करते तथा क्यों?
- क्या आपके परिवार में घर के बुज़ुर्ग भी आपके साथ रहते हैं? यदि हाँ, तो आप उनके साथ समय किस प्रकार बिताते हैं? यदि नहीं, तो आप उनके साथ किस तरह जुड़े रहते हैं?
- आपने कभी ऐसा महसूस किया है कि घर के बड़े-बुज़ुर्ग अकेलेपन के कारण ऊब जाते हैं? ऐसे में आप क्या करते हैं? साझा करें।
- आप अपने घर के बड़ों की सहायता किस प्रकार कर सकते हैं? चर्चा करें।
- आपके घर के बड़े-बुज़ुर्गों ने आपके लिए क्या-क्या किया है? साझा करें। आप उनके प्रति कृतज्ञता कैसे व्यक्त करेंगे

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- आपके आस-पड़ोस में कितने परिवार अपने बुज़ुर्गों के साथ रहते हैं? परिवार से दूर रहने वाले लोग अपने बुज़ुर्गों से कितने समय बाद मिल पाते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. सुविधाओं से ही ख़ुशी चाहिए या अपनों के साथ की भी ख़ुशी चाहिए? ऐसा क्यों?चर्चा करें।
2. आप घर के बुज़ुर्गों से किस तरह की बातचीत करते हैं।साझा करें।
3. आप अपने परिवार के सदस्यों की भौतिक आवश्यकताओं के अलावा कौन-कौनसी आवश्यकताएँ पूरी करते हैं? चर्चा करके साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

7. घड़ी की टिक-टिक

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उदेश्य - बच्चों का ध्यान इस ओर जाए कि ठीक से ध्यान देने से हम अपने काम सुचारु रूप से कर पाते हैं।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा :
हमारी दिनचर्या में आसपास बहुत कुछ घटता है, जिसके कारण हमारा ध्यान भटकता रहता है, इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से बच्चों को समझाने की कोशिश की गई है कि किसी भी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए एकाग्रता से काम करना आवश्यक है। बाहरी शोर से यदि कोई समस्या होती है तो अपने मन को एकाग्र करने से समस्या का हल निकालने में मदद मिलती है।

एक बार रिंकू के पापा की घड़ी कहीं खो गई। पापा को वह घड़ी बहुत पसंद थी, क्योंकि दादी ने उनको वह घड़ी दी थी।

उन्होंने स्वयं घड़ी ढूँढने का बहुत प्रयास किया परंतु घड़ी नहीं मिली। अतः उन्होंने इस काम के लिए रिंकू और उसके दोस्तों को आवाज़ लगाई, "सुनो बच्चो! क्या तुममें से कोई मेरी खोई घड़ी ढूँढ देगा?"

फिर क्या था! सभी बच्चे ज़ोर-शोर से इस काम में लग गए...वे हर जगह घडी ढूँढने लगे, ऊपर-नीचे, आँगन में, बाहर, हर जगह! किंतु घड़ी नहीं मिली।

अब लगभग बच्चे हार मान चुके थे,और पापा को भी यही लगा क़ि घड़ी नहीं मिलेगी, तभी रिंकू पापा के पास आई और बोली, "पापा मुझे एक मौक़ा और दीजिये, पर इस बार मैं एक नई तरकीब से घडी ढूँढने की कोशिश करूँगी।

पापा ने कहा " कोई बात नहीं! तुम दोबारा प्रयास करो।"

रिंकू ने सभी को कमरे से बाहर जाने को कहा और आँखें बंद करके कमरे में बैठ गई।

थोड़ी देर बाद रिंकू पापा के कमरे से बाहर निकली और घड़ी रिंकू के हाथ में थी।

रिंकू के पापा, घड़ी देख बहुत ख़ुश हो गए और उन्होंने आश्चर्य से पूछा," बेटा! कहाँ थी ये घड़ी?

रिंकू ने बताया कि वह कमरे में जाकर चुप-चाप आँखें बंद करके बैठ गई और घड़ी की आवाज़ पर ध्यान देने लगी। आँखें बंद होने के कारण मेरा सारा ध्यान घड़ी की आवाज़ पर ही था। ठीक से ध्यान देने के कारण मुझे घड़ी की टिक-टिक सुनाई देने लगी, जिससे मैंने उसकी दिशा का अंदाज़ा लगा लिया और अलमारी के पीछे गिरी यह घड़ी खोज निकाली।"

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

- जब आपके घर या विद्यालय में कोई वस्तु खो जाती है तब आप उसे ढूँढने के लिए क्या-क्या करते हैं? तथा क्यों?
- आपके आसपास क्या कभी कोई ऐसी घटना घटी है जब किसी व्यक्ति ने आपकी कोई खोई हुई चीज़ लौटाई हो?
- जब आपकी कोई ऐसी वस्तु खो जाती है जिससे आप भावात्मक रूप से जुड़ें हों,तब आपको कैसा महसूस होता है?
- बाहरी हलचल और शोर के कारण यदि कोई समस्या आती है तो आप उसका हल कैसे ढूँढोगे? चर्चा करें और साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने के लिए कहा जाए और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- आपके घर तथा आस-पड़ोस में क्या ऐसा हुआ है कि किसी को उसकी कोई वस्तु मिल नहीं रही हो, लेकिन किसी ने ध्यान देकर उसे ढूँढ निकाला हो और उसने उसे वापस लौटा दिया? साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

- जब हम किसी आवाज़ पर ध्यान देना चाहते हैं तब आँखें बंद करने से आवाज़ सुनने में आसानी होती है? क्यों? चर्चा करें
- क्या आप अपने आसपास की वस्तुओं और वातावरण के प्रति सजग रहते हैं? क्यों और कैसे? चर्चा करें।
- हम अपने आसपास की वस्तुओं पर ध्यान नहीं दे पाते, क्या कभी इसके कारण हमें दिक़्क़त हुई है? चर्चा करें।
- क्या कभी आपने अपनी या किसी की समस्या का ध्यान देकर हल निकाला है? कैसे?
- जब हम अपने वातावरण के प्रति सजग रहते हैं तब हम क्या - क्या कर सकते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

8. एक बालटी पानी

समयः कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्यःविद्यार्थियों का ध्यान प्रकृति से प्राप्त उन आवश्यक वस्तुओं की ओर दिलाना, जिनका उपयोग यदि हम समझदारी से करें तो हम परेशानियों से बच सकते हैं।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा :
बच्चों का ध्यान इस ओर जाए कि प्राकतिक संसाधन (पानी, हवा और मिटटी इत्यादि)पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हैं, यदि इनका सदुपयोग नहीं किया गया तो आने वाले समय में इनकी कमी हो जाएगी। इस कहानी व प्रश्नों की चर्चा के द्वारा हम बच्चों का ध्यान प्राकृतिक संसाधनो की सुरक्षा कैसे की जाए, इस ओर ले जाएँ।

प्रतीक के पापा जबसे ट्रांसफर होकर सपरिवार इस शहर में आए हैं, वे और उनका परिवार पानी की किल्लत से परेशान है। सबसे अधिक परेशानी तो प्रतीक को है। कहाँ तो प्रतीक दिन में दो-तीन बार नहाता था, लेकिन अब तो जैसे एक बाल्टी पानी भी मुश्किल से मिलता है, उस पर भी मम्मी की सौ-सौ हिदायतें। वह कहता, 'पापा! आप हमें कहाँ ले आए? हमें तो वापस ले चलिए।' पापा मुस्कुरा कर रह जाते। एक दिन जब उसके पापा नहा रहे थे तो अचानक पानी बंद हो गया। पापा ने उसे पानी लेने के लिए पड़ोसी के घर भेजा। प्रतीक अपने पड़ोसी अंकल के घर गया। उसने देखा कि आंटी सब्ज़ियों को अच्छी तरह से पानी से धोकर उसी पानी को घर के पेड़-पौधों में डाल रही थीं। उसने अंकल से एक बाल्टी पानी माँगा। अंकल दाढ़ी बना रहे थे। अचानक प्रतीक का ध्यान वॉश बेसिन के नल पर गया। वह बंद था।

'अंकल! आपके यहाँ पानी नहीं आ रहा क्या?" प्रतीक ने पूछा।

"आ रहा है बेटा।"कहते हुए उन्होंने वॉश-बेसिन का नल खोलकर दिखाया। फिर बोले, "पर तुम क्यों पूछ रहे हो?" "अंकल हमारे घर में पानी बंद हो गया है और मुझे भी एक बाल्टी पानी चाहिए।" प्रतीक बोला। अंकल ने उसे एक बाल्टी पानी दिया। पानी की बाल्टी लाते हुए उसका ध्यान गया कि वह ब्रश करते समय हमेशा नल खुला रखता है। उसने सोचा कि हमारे यहाँ तो बहुत सारा पानी ऐसे ही नाली में बहा दिया जाता है।

पहला दिनः

चर्चा के लिए प्रश्न

- क्या आपको भी कभी पानी की कमी का सामना करना पड़ा? ऐसा होने पर आपने क्या किया? साझा करें।
- पानी को बचाने की आवश्यकता क्यों है? चर्चा करें।
- आपके घर में पानी का प्रयोग कैसे होता है? चर्चा करें।
- आप प्रतीक की जगह होते तो आप क्या करते और क्यों? साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- आज हम देखेंगे कि क्या हमारे घर तथा आसपास के इलाक़े में पानी की किल्लत होती है? यदि हाँ तो आप इस समस्या का समाधान कैसे करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

- आप पानी को बचाने के लिए अपने घर और स्कूल में क्या-क्या कर सकते हैं? चर्चा करके साझा करें।
- पानी के अतिरिक्त और कौन-कौनसे पदार्थ हैं जो हमें प्रकृति से प्राप्त होते हैं जिनका सदुपयोग करना हमारे लिए आवश्यक हैं? चर्चा करें।
- क्या होगा यदि हम प्रकृति से मिलने वाले पदार्थों का सदुपयोग नहीं करेंगे? चर्चा करें।
- प्रकृति से मिलने वाले पदार्थों को सुरक्षित रखने के लिए हम क्या-क्या प्रयास कर सकते हैं?
- साफ़ पानी को गन्दा करना बहुत आसान है, क्या गंदे पानी को साफ़ करना भी उतना ही आसान है? यदि नहीं तो क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

९. प्राची में बदलाव

उद्देश्य:विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना कि ख़ुशी एक-दूसरे से भावनात्मक रूप से जुड़े रहने में है न कि केवल साथ- साथ रहने में।

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा :
आम तौर पर देखा जाता है कि यदि परिवार का कोई सदस्य या कोई मित्र किसी कारणवश कहीं दूर चला जाता है। तब हम उदास होते हैं लेकिन ऐसा भी देखने में आता है, कि एक ही घर में साथ -साथ रहते हुए भी कभी कभी आपस में मन मुटाव हो जाता है और ख़ुश रहना मुश्किल हो जाता है, इससे इस ओर ध्यान जाता है कि ख़ुश रहने के लिए साथ-साथ रहने की तुलना में भावनात्मक जुड़ाव अधिक महवपूर्ण है। इस कहानी और चर्चा के माध्यम से, इन बिंदुओं की ओर ध्यान दिलाने का प्रयास है।

"माँ! मेरी प्रिय सहेली शालू के पापा ने कहा है कि उनका ट्रांसफर अब उनके गाँव में ही हो गया है। "शालू को भी गाँव के स्कूल में एडमिशन लेना होगा।" प्राची ने रोते हुए अपनी माँ को बताया। प्राची और शालू चौथी कक्षा की विद्यार्थी थीं। दोनों में बहुत गहरी दोस्ती थी। अपनी पक्की सहेली से बिछुड़ने के बारे में सोचते ही प्राची और उदास हो गई।

अगले दिन शालू स्कूल नहीं आई। कक्षा टीचर से पता चला कि शालू के पापा ने उसका नाम विद्यालय से कटवा कर गाँव के विद्यालय में लिखवा दिया था। इतनी जल्दी यह सब हो जाएगा, प्राची को इस बात का एहसास न था। उस दिन प्राची ने किसी से भी बात नहीं की। घर पर भी प्राची का व्यवहार कुछ बदला हुआ सा था।

रात को सोने के वक़्त जब उसकी माँ ने उसके इस व्यवहार का कारण पूछा तो उसकी आँखें भर आईं और वह माँ के गले से लगकर सुबक-सुबक कर कहने लगी, "मेरी प्यारी सहेली शालू! अब मैं उससे कभी नहीं मिल पाऊँगी। वह गाँव चली गई है। वहीं पढ़ेगी। क्या हम कुछ नहीं कर सकते?" माँ ने उसे समझाया, "तुम भी तो अपने दादा-दादी से दूर हो, किन्तु उनका प्रेम हमेशा तुम्हारे पास है ही। ऐसे ही शालू का प्रेम तुम्हारे साथ हमेशा बना रहेगा। तुम उसे पत्र लिख सकती हो, उसके लिए मिस यू कार्ड बना सकती हो या फ़ोन पर उससे बात कर सकती हो। तुम नए मित्र बनाओ।" माँ की यह बात सुनकर प्राची ख़ुशी- ख़ुशी शालू के लिए एक "मिस यू" कार्ड बनाने लगी।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

- क्या आपका कोई प्रियजन कभी आपसे दूर गया है? उस समय आपको कैसा लगा और क्यों? साझा करें
- आप प्राची की जगह होते तो क्या करते तथा क्यों? साझा करें।
- कहीं दूर जाने पर हमें अपने मित्रों की कमी का एहसास क्यों होता है? क्या हमारे मित्रों को भी हमारी कमी का एहसास होता होगा?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

- जब कभी आप उदास होते हैं तब आप अपनी उदासी कैसे दूर करते हैं? साझा करें।
- अपने आसपास ये देखना कि हमारे प्रियजन (मित्र और संबंधी) जब किन्हीं कारणों से हमसे दूर रहते हैं तब उनसे हम कैसे जुड़े रहते हैं। चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

10. पिता को पत्र

उद्देश्य - बच्चों का ध्यान अपने परिवार के सदस्यों के महत्व की ओर जाए और वह उनके प्रति आभार व्यक्त कर पाएँ।

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा :

बच्चे अपने माता-पिता का आभार अधिकतर भौतिक वस्तुओं (कपडे, खाना, साइकिल, मोबाइल इत्यादि) को प्राप्त करके करते हैं। भौतिक वस्तुओं के अतिरिक्त बच्चों की भावनात्मक ज़रूरतें (प्यार, विश्वास, मार्गदर्शन, सम्मान आदि) भी माता-पिता पूरी करते हैं। इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाने का प्रयास किया जा रहा है।

एक दिन कक्षाध्यापिका ने विद्यार्थियों को अपने परिवार के किसी सदस्य के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने को कहा। कुछ बच्चों ने आभार कार्ड (Gratitude Card) बनाने की बात की, कुछ बच्चों ने कविताएँ लिखने की सोची। कुछ बच्चों ने उनकी मदद करने की बात कही तो कुछ ने आभार व्यक्त करने के लिए उपहार देने की बात की। मीनाक्षी ने इस मौके पर अपने पापा को पत्र लिखने की सोची।

प्यारे पापा,

मैं आपको पत्र लिख रही हूँ, समझ नहीं पा रही हूँ कि क्या लिखूँ।

मैं जानती हूँ कि आप बहुत व्यस्त रहते हो, मुझे पता है इतनी मेहनत आप हमारे लिए ही करते हो। आपको याद होगा जब हम छुट्टियों में मनाली गए थे। आप मेरी कितनी चिंता कर रहे थे, आप मुझे स्वेटर के साथ कोट पहना रहे थे कि कहीं मुझे ठंड न लग जाए। मुझे याद है कि जिस दिन मुझे मेरा पहला मैडल मिला था। आपकी आँखें ख़ुशी से नम हो गई थीं।

एक बार जब मैं जॉर्ज से लड़ाई करने के बाद रो रही थी, तब आपने मुझे समझाया था कि मुझे अपने अच्छे दोस्तों पर विश्वास कर उनके भाव को समझना होगा। आपके समझाने से मैंने उससे सामान्य बातचीत की और मुझे लड़ाई का ध्यान भी नहीं रहा था। तब मुझे एहसास हुआ कि अगर आप मुझे नहीं समझाते तो मैं एक अच्छा दोस्त खो बैठती।

आज जब भी मैं अकेला महसूस करती हूँ,आप हमेशा मेरे साथ होते हो। जब माँ बहुत व्यस्त होती है। तब मैं आपको अपने आसपास पाती हूँ। जब भी मैं पढ़कर थक जाती हूँ तब आप मेरे साथ कैच-कैच खेलते हो।

थैंक यू पापा! मैं कभी भी आपके प्रति अपना प्यार व्यक्त नहीं कर पाई। आप मेरा सबसे बड़ा उपहार हो।

लव यू पापा
आपकी अपनी,
मीनाक्षी

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. शुरूआत में पत्र लिखते समय मीनाक्षी क्यों हिचकिचा रही थी?
2. क्या आपने कभी अपने किसी परिवार के सदस्य के प्रति कृतज्ञता व्यक्त की है? क्यों तथा कैसे?
3. आप किस-किस प्रकार से अपने परिवार और मित्रों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त कर सकते हैं? चर्चा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- जो अपने संबंधियों से दूर रहते हैं।उनसे पूछें कि वे अपने संबंधों से मिलने वाली ख़ुशी की कमी को कैसे पूरा करते हैं?
- आप किसके प्रति आभार व्यक्त करने के लिए पत्र लिखोगे? एक पत्र लिखकर उस व्यक्ति तक पहुँचाओ। जब उस व्यक्ति तक वह पत्र पहुँचा तब उन्हें कैसा लगा,पता करो।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. क्या आप भी मीनाक्षी की तरह किसी को आभार व्यक्त करते समय हिचकिचाते हैं? ऐसा क्यों?
2. आप किसी के प्रति आभार क्यों व्यक्त करते हैं?
3. जब आप आभार व्यक्त करते हैं तब आपको कैसा लगता है तथा क्यों?
4. क्या कभी किसी ने आपके प्रति आभार व्यक्त किया है? क्यों तथा कैसे? साझा करें।
5. यदि आप मीनाक्षी की जगह होते तो आप किसके प्रति आभार व्यक्त करते तथा क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

11. दादी बनी टीचर दादी

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: बच्चों का ध्यान इस ओर जाए कि समझने की क्षमता सभी मनुष्यों के पास एक समान है। किसी वस्तु,नियम अथवा घटना को समझने के लिए स्व प्रेरणा की आवश्यकता होती है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा :
हर व्यक्ति समझ सकता है क्योंकि मानव में समझने की असीम क्षमता है। समझने की क्षमता का आयु से कोई संबंध नहीं है। यदि समझने की इच्छा है तो किसी भी आयु में समझा जा सकता है। समझ आने पर समझाने वाले को ख़ुशी होती है और समझने वाले को भी ख़ुशी होती है।

शानू चौथी कक्षा का विद्यार्थी था। वह अपनी दादी से बहुत प्यार करता था। रोज़ स्कूल में टीचर उसे जो भी पढ़ाती वह दादी को सब बताता। उसकी दादी पढ़ी-लिखी नहीं थी। शानू कि कक्षा में, नई-नई कहानियाँ और गतिविधियाँ हो ही रहीं थीं। जब वह दादी को सब बातें बताता तो दादी बहुत ख़ुश होती, और उनका सारा तनाव दूर हो जाता। दादी के पैरों में जब भी दर्द होता शानू सरसों का तेल लगा कर दादी के पैरो को दबाता और उनके पैरों की मालिश करता।

एक दिन दादी ने शानू से पूछा, "क्या तुम मुझे पढ़ना-लिखना सिखा सकते हो?" इतने में दादी के पास बैठी एक दूसरी बूढी महिला बोल पड़ी, "ए बहन जी! क्या ये तुम्हारी उम्र पढ़ने-लिखने की है? तुम पढ़-लिखकर क्या करोगी"? यह सुनकर दादी मायूस हो गईं लेकिन शानू कहाँ रुकने वाला था। वह झट से अपने कमरे में गया और एक कॉपी, पेन और चित्रों वाली किताब ले आया, जिसपर अक्षर और शब्द लिखे हुए थे।

दादी की तीव्र इच्छा होने के कारण बहुत ही कम समय में, वह लिखना-पढ़ना सीख गईं। शाम को वह अक्सर जब अपनी बुज़ुर्ग सहेलियों के साथ बैठतीं तो उनको भी पढ़ातीं।एक दिन शानू ने जब यह देखा तो अपनी दादी को गले लगा लिया और बोला, "मेरी दादी तो अब टीचर दादी बन गई।"

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

- जब आप कोई नई चीज़ सीखते हो तब आपको कैसा महसूस होता है और क्यों?
- आप शानू के स्थान पर होते तो आप क्या करते तथा क्यों?
- आपको क्या लगता है सभी लोग सीख सकते हैं या नहीं? ऐसा आपको क्यों लगता है?
- पढाई-लिखाई का हमारी ज़िन्दगी में क्या महत्व है? यदि कोई बिना पढ़ा-लिखा है तो उसे किन कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है? चर्चा करें।
- हमने छोटों को बड़ों से सीखते देखा है, क्या बड़े भी छोटों से कुछ सीखते हैं? कभी आपने ऐसा देखा है तो विस्तार से बताएँ।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- अपने आसपास के लोगों से बातचीत करें कि वे कौन-कौनसी नई चीज़ें सीखना चाहते हैं और क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

- किसी ने आपको कोई नई चीज़ सिखाई तब आपने उनके प्रति आभार कैसे व्यक्त किया?
- क्या कभी आपने किसी को नई चीज़ सीखने में मदद की है यदि हाँ तो कैसे? साझा करें।
- यदि आप दादी के स्थान पर होते तो आप क्या सीखना चाहते तथा क्यों? साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

12. एक क़दम बदलाव की ओर

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: बच्चों का ध्यान इस ओर जाए कि किसी भी समस्या को समझकर उसका समाधान ढूँढा जा सकता है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा :
विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि जिस तरह किसी चीज़ की कमी से हमें परेशानी होती है वैसे ही दूसरों को भी उस चीज़ की कमी से परेशानी होती होगी, इस बात का एहसास होना, साथ ही साथ दूसरों की परेशानियों को दूर करने का प्रयास भी करना। हम समस्याओं से परेशान नहीं होते समस्याओं का समाधान न होना हमें दुःखी करता है। हर समस्या का समाधान है ही, उस तक पहुँचने की समझ प्राप्त करना ही लक्ष्य है। लक्ष्य प्राप्त करना हमेशा सुखकारी होता है।

यश ने कई सालों तक चश्मा पहना। जब उसका चश्मा एक दिन टूट गया तो उसे पढ़ने में बहुत परेशानी हुई। अगले दिन यश के पिता ने उसका चश्मा ठीक करा दिया, उसने महसूस किया कि दुनिया भर में ऐसे कितने विद्यार्थी थे, जिनके पास स्कूल में पढ़ने-लिखने के लिए सही चश्मा नहीं था। इस घटना ने उसके जीवन को एक नई दिशा दी।

यश ने अपने घर में ऐसे चश्मे ढूँढे जिनका कोई प्रयोग नहीं करता था। जब उसे अपने घर में ऐसे दस चश्मे मिले तो उसे लगा वह दस विद्यार्थियों की ठीक से देखने, पढ़ने-लिखने में मदद कर सकता है। 14 वर्ष की आयु में उसने एक संगठन "साइट लर्निंग" बनाकर उपयोग में लाए जा चुके चश्में (जिनको उसी रूप में या उनका कोई हिस्सा प्रयोग में लाया जा सकता था) इकट्ठा कर ज़रूरतमंद विद्यार्थियों तक उनकी आँख के नम्बर के अनुसार उन्हें चश्मा पहुँचाने का काम शुरू किया। उसने एक चश्मे वाले को इस बात के लिए राज़ी किया कि वह अपनी दुकान के बाहर एक ड्रॉप बॉक्स लगवाए जिसमें लोग अपने प्रयोग में लाए जा चुके चश्मे डालें। जिनको ज़रूरतमंदों तक पहुँचाया जा सके।

इंटरनेट से ढूँढने पर उसे पता चला कि आज दुनिया भर में 13 मिलियन विद्यार्थियों के पास कक्षा में देखने के लिए सही चश्मा नहीं है। उसने अपनी संस्था द्वारा 5 देशों में 20,000 से अधिक विद्यार्थियों को बेहतर देखने में मदद की।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

- चश्मा टूटने पर यश को क्या-क्या परेशानियाँ हुई होंगी? चर्चा करें।
- यश ने चश्मों की आवश्यकताओं के बारे में क्या पता लगाया और कैसे?
- यदि आप यश की जगह होते तो आप बच्चों की मदद कैसे करते? साझा करें।
- यदि आपके किसी मित्र का चश्मा टूट जाए तो आप तुरंत उसकी मदद कैसे करेंगें? ऐसा आप क्यों करेंगें?
- आपने किसी परेशानी का हल सूझबूझ से कैसे निकाला? साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- अपने घर के आसपास देखें कि कितने लोगों को अच्छी तरह देखने के लिए चश्मों की आवश्यकता है? तथा कितने लोगों के पास प्रयोग किए जा चुके चश्मे बेकार पड़े हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्नः

- यदि कोई आपकी इसी तरह की मदद करे तो आपको कैसा लगेगा? और क्यों?
- क्या आपका ध्यान अपने साथियों को होने वाली किसी परेशानी की तरफ़ गया है? आपने उनकी मदद कैसे की? साझा करें।
- क्या आपने किसी की समस्या को समझकर उसका हल निकाला है? ऐसा आप कैसे कर पाएँ,साझा करें।
- क्या आपने भी यश की तरह किसी की मदद करने के बारे में सोचा है?उदाहरण दें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

13 . सच्ची ख़ुशी जोड़ने में है तोड़ने में नहीं

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों की आपसी सहयोग करने की भावना को विकसित करना एवं उन्हें संबंधों में सहयोगी होने की समझ विकसित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा :

मानव मूलतः ग़लती नहीं करना चाहता। ग़लती समझ की कमी/ विचारों की अस्पष्टता के कारण होती है। समझ होने से ग़लती नहीं होती।
विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि एक-दूसरे की सहायता करने से आपसी संबंध मजबूत होते हैं।विचारों की स्पष्टता से ग़लती होने का एहसास होना और उसे सुधारने का प्रयास भी होता ही है। इस स्थिति में ग़लती होने के बाद भी संबंध बना रहता है क्योंकि समझ होने से उनका महत्व समझ में आता है।

रिया अपनी फ़ाइल मैडम को दिखाने के लिए आगे बढ़ी, इतनी ही देर में अंकुर उसकी सीट पर आया और उससे फ़ाइल छीनने लगा। रिया के मना करने पर भी अंकुर नहीं माना और फ़ाइल लेने की कोशिश में फ़ाइल के कुछ पन्ने फट गये।

रिया नाराज़ हो गई। तभी वहाँ पिंकू आया और अंकुर की ओर घूरते हुए बोला, "बहुत आसान होता है किसी चीज़ को बिगाड़ना जबकि बनाना उतना ही मुश्किल।" पिंकू की यह बात अंकुर को चुभ गई। घर वापस लौटते हुए भी उसके मन में यही बात घूम रही थी।

अगले दिन स्कूल में पहले पीरियड में सुमित्रा मैडम सभी विद्यार्थियों के बनाए हुए मॉडल देखने वाली थी। सभी अपने-अपने मॉडल दिखाने की जल्दी में थे। अंकुर पिछले दिन की अपनी हरकत की माफ़ी माँगने रिया के पास जा ही रहा था कि उसने देखा अचानक रिया का पाँव फिसल गया और उसका 'पवन-चक्की मॉडल' ज़मीन पर गिरकर टूट गया।

रिया जो पहले ही अपनी कॉपी फटने को लेकर परेशान थी, मॉडल टूटने के कारण ज़ोर-ज़ोर से रोने लगी। सब रिया को चुप कराने में लगे थे, जबकि अंकुर टूटे हुए मॉडल के पुर्ज़े टटोल रहा था। यह क्या! अंकुर तो उसे ठीक करने में लगा था। मिनटों में ही वह मॉडल पहले जैसा दिखने लगा। जैसे ही रिया ने मॉडल को देखा उसकी आँखों में आँसूओ के साथ चमक और चेहरे पर मुस्कान आ गई।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

- अंकुर ने रिया का मॉडल क्यों जोड़ा?
- अंकुर की जगह यदि आप होते तो क्या करते?
- जोड़ने में जो मज़ा है वह तोड़ने में नहीं, चर्चा करें।
- आप किस-किस प्रकार के प्रयास करते हैं जिनसे आपसी संबंधों में मधुरता आ जाए?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आपके घर में विभिन्न सदस्य रिश्तों को मज़बूत करने का क्या-क्या प्रयास करते हैं?
- वे सदस्य ऐसा क्या-क्या करते हैं जिससे घर का वातावरण अच्छा बना रहता है।
- आपके आस-पड़ोस में ऐसे कौन-कौनसे लोग हैं जो वहाँ का वातावरण अच्छा बनाने का प्रयास करते हैं? जानने की कोशिश करें कि वे लोग ऐसा क्या-क्या करते हैं जिससे आस-पड़ोस का वातावरण अच्छा बना रहता है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

- क्या आपने कभी जान-बूझकर या अनजानें में किसी का नुक़सान किया है? उसके नुक़सान की कैसे भरपाई हो उसके लिए आपने क्या किया "? साझा करें।
- वस्तुओं तथा संबंधों में से आप किसको ज़्यादा महत्व देते हैं? अपने जीवन के उदाहरण द्वारा समझाओ।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

14. भैया! कुछ भी कठिन नहीं

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: समस्या की बजाय समाधान पर अधिक ध्यान देने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा :
समस्या पर ध्यान केंद्रित न करना और समाधान निकालने की योग्यता का विकास करना, कोई भी समस्या आने पर किस प्रकार दूसरों की मदद लेकर समस्या का समाधान निकाला जा सकता है, और अपनी योग्यता बढ़ाई जा सकती है। जिस प्रकार अंधेरे को कोसने से अँधेरा दूर नहीं होता है, दीया जलाने से ही अँधेरा दूर होता है।

दो मित्र थे मोहन और रोहित। रोहित हर एक काम करने के लिए तत्पर रहता मोहन हर काम को मुश्किल समझता था। रोहित अपने दोस्त में आत्मविश्वास भरने की ख़ूब कोशिश करता। मोहन देखता कि रोहित हर काम अपने विश्वास के कारण पूरा कर ही लेता है।

एक दिन विद्यालय में विज्ञान के अध्यापक ने एक प्रोजेक्ट बनाने को दिया। मोहन परेशानी में रोहित के पास आया और बोला, "यह क्या नया झंझट है? इस कार्य को हम कैसे करेंगे?" रोहित बहुत ही सहज स्वभाव से बोला, "क्या मुश्किल है! आज शाम बग़ीचे में जाएँगे और पौधों की पत्तियाँ एकत्रित कर लेंगे। बस हो गया प्रोजेक्ट पूरा।"

दिन बीतते गए। समस्याएँ आती रहीं और दोनों मित्र मिलकर समस्याओं का हल निकालते रहे और अंत में रोहित के स्वभाव के कारण काम पूरा भी होता रहा। मोहन, रोहित की बातें सुनकर समझने लगा कि यदि जीवन में सफलता हासिल करनी है तो रोहित की तरह धैर्य के साथ काम करना व सोचना ही ठीक है।

अचानक रोहित के पापा का तबादला होने के कारण उन्हें शहर छोड़ कर दूसरे शहर जाना पड़ा। अब शुरू हुए मोहन की असली परीक्षा के दिन। मोहन की माताजी बहुत बीमार पड़ गईं। बड़ा पुत्र होने के कारण बहुत सारा काम उसके कंधों पर आ पड़ा। उसे समझ नहीं आ रहा था कि कैसे सब संभाले। अब वह क्या करेगा......

उसने हर क़दम पर सोचना शुरू किया कि यहाँ रोहित होता तो क्या करता। उसे ध्यान आया कि एक बार जब रोहित की माँ बीमार पड़ी थी तो रोहित शाम को ही स्कूल जाने की तैयारी कर लिया करता था। अपनी और अपनी बहन की वर्दी रात को ही धो कर रखता, टिफ़िन के लिए सब्जी रात में धोकर,काट कर रखता ताकि सुबह बनाने में देर न लगे। बस फिर क्या था मोहन ने भी ऐसे ही सोच-सोच कर काम करने शुरू कर दिए।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

- रोहित के जाने के बाद मोहन में क्या बदलाव आया? ऐसा क्यों हुआ?
- यदि आपने भी कभी किसी समस्या का समाधान ढूँढा हो तो कक्षा में साझा करें।
- क्या आपके सामने कोई ऐसी समस्या आई है जिसका समाधान आप अभी तक नहीं ढूँढ पाएँ हैं? कक्षा में अपने साथी के साथ मिलकर चर्चा करें और उसके समाधान को ढूँढने का प्रयत्न करें।
- हमें कोई काम करना कठिन क्यों लगता है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- यह देखें कि आपके परिवार या आस-पड़ोस में ऐसे कौन-कौन लोग हैं जो आपकी बात धैर्यपूर्वक सुनते हैं।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

- यदि आप मोहन के स्थान पर होते तब आप क्या करते और क्यों?
- जब आपके सामने कोई समस्या आई तब आपने समाधान के लिए किस-किस का सहयोग लिया? और क्यों?
- क्या आपने किसी दूसरे को मुश्किल लगने वाले काम को आसान बनाने के लिए कुछ किया है? कक्षा में साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

15. बिल्लू और गुल्लू

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों को सुव्यवस्थित रहने व अपना कार्य स्वयं करने के लिए प्रेरित करना

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा :
विद्यार्थियों को सुव्यवस्थित रहने व अपना कार्य स्वयं करने के लिए प्रेरित करना। विद्यार्थियों का ध्यान परिवार की व्यवस्था को बनाये रखने के लिए एक-दूसरे के पूरक बनने की ओर जाए, और वे एक-दूसरे के सहयोग के प्रति आभार व्यक्त करें।

गुल्लू थोड़ा लापरवाह लड़का था। उसकी माँ उसके खिलौने, कपड़े और किताबें घर में इधर-उधर फैलाने की आदत से बहुत परेशान थी। स्कूल से आकर वह अपने खिलौनों के साथ खेलने के बाद उनको सही जगह पर नहीं रखता था। उसकी माँ उसे समझाती थीं कि वह अपनी चीज़ों को उनके स्थान पर रखे लेकिन इस बात का उसपर कोई असर नहीं होता।

गुल्लू अपनी लापरवाही के कारण स्कूल भी देर से पहुँचता और इसके लिए उसे डाँट पड़ती। एक दिन उसे स्कूल से सीधे अपने दोस्त बिल्लू के घर जाना पड़ा। पूरे रास्ते वह दोनों जल्दी से जल्दी खाना खाकर खेलने की योजना बना रहे थे। घर पहुँचते ही गुल्लू ने बिल्लू को अपना बस्ता, जूते, स्कूल की वर्दी यथास्थान पर रखते हुए देखा। उसकी मम्मी ने एक बार भी उसे ये सब करने को नहीं कहा। इसके बाद वह हाथ-मुँह धोकर ही गुल्लू के पास आया। गुल्लू ये सब देखकर बहुत हैरान हो गया और उसने पूछा कि मम्मी के बिना कुछ बोले ही तुमने सारा सामान सही जगह कैसे रखा? मुझे तो हर काम के लिए बहुत डाँट पड़ती है।

बिल्लू ने जवाब दिया, "यह सब तो मैं बहुत समय से कर रहा हूँ। पहले मैं भी अपनी चीज़ों को इधर-उधर फेंक देता था। एक बार मैं अपनी गणित की कॉपी कहीं रखकर भूल गया जिसके कारण मुझे बहुत परेशानी का सामना करना पड़ा। तब से मैं अपनी चीज़ों को सही स्थान पर रखता हूँ। अपने सारे छोटे-छोटे काम ख़ुद करता हूँ। मेरी इस आदत से माँ को भी बहुत मदद मिलती है।"

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

- यदि आप गुल्लू की जगह होते तो क्या करते?
- आप अपने परिवार में किस-किस का सहयोग करते हैं? और कैसे?
- क्या आपको व्यवस्थित कक्षा पसन्द है? उस व्यवस्था को बनाए रखने में आपका क्या योगदान है?
- क्या आप अपने छोटे भाई-बहन की फैली हुई वस्तुओं को उनकी सही जगह रखने में उनका सहयोग करते हैं? नहीं, तो क्यों नहीं,और हाँ तो क्यों?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- क्या आपके मित्र अपने सामान (बैग, यूनिफार्म और टिफिन आदि) को उपयोग में लाने के बाद उसे सही स्थान पर रखते हैं? देखो वह ऐसा क्या करते हैं जिससे उनका सामान व्यवस्थित रहता है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

- आपके घर में कौन सारा सामान (तौलिया,बर्तन, बिस्तर, अख़बार) समेट कर रखता है? क्या आपने कभी उनके प्रति कृतज्ञता प्रकट की है?
- घर को व्यवस्थित रखने के लिए आप कैसे योगदान देते हैं?
- आपको व्यवस्था में रहना पसंद है या अव्यवस्था में रहना? ऐसा क्यों?
- आपके परिवार के कौन-कौनसे सदस्य घर के सामान को उपयोग में लाने के बाद उसे सही स्थान पर रखते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

16. बदलाव कौन करेगा

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों को वातावरण की स्वच्छता के लिए मिल-जुलकर कार्य करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा
विद्यार्थियों का ध्यान अपने विद्यालय और अपने आसपास की स्वच्छता की ओर ले जाना ताकि वो मिल-जुलकर कार्य कर सकें। बच्चों को गंदगी न करने के लिए प्रेरित करना ताकि उन्हें ज़्यादा सफ़ाई करने की आवश्यकता ही न पड़े।

सुमित रोज़ सवेरे अपनी माँ को गली में पड़े कूड़े को साफ़ करते देखता। आज वह अपनी माँ से बोला, “माँ! मैं आपको हमेशा सुबह गली को साफ़ करते हुए देखता हूँ। आप ऐसा क्यों करती हैं? बाक़ी सब तो कूड़ा डालकर चले जाते हैं।”

माँ ने उत्तर दिया, “मुझे सफ़ाई बहुत पसन्द है और मैं चाहती हूँ कि मैं अपने आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखूँ।” सुमित ने एक और सवाल किया, “आपके अकेले थोड़ी सी जगह साफ़ करने से क्या हमारा सारा वातावरण साफ़ हो जाएगा?” माँ ने मुस्कुराते हुए सुमित से प्रश्न पूछा, “ज़रा ये तो बताओ आजकल हमारी साथ वाली गली में लोग किस कारण बीमार हो रहे हैं?” सुमित बोला, “मलेरिया और डेंगू से लेकिन आपके अकेले सफ़ाई करने से बदलाव कैसे आएगा?” माँ मुस्कुराते हुए सुमित से बोलीं, “ठीक है! आज से मैं सफ़ाई करना बिल्कुल बंद कर देती हूँ।”

नाज़िया, जो पास ही खड़ी थी, आँटी का जवाब सुनते ही तपाक से बीच में बोल पड़ी, “नहीं आँटी! आप ऐसा बिल्कुल मत करना क्योंकि जब मेरी सहेलियाँ मेरे घर आती हैं तब वह हमारी साफ़ गली की बहुत प्रशंसा करती हैं।” पास खड़ा रिंकू कहने लगा, “आँटी! मेरी मौसी और नानी हमेशा कहती हैं कि तुम्हारी गली बहुत साफ़ और सुंदर दिखती है। जब वे अगली बार यहाँ आएँगी तो मैं उनको क्या जवाब दूँगा कि अब हमारी गली गंदी क्यों है? और हाँ आँटी! उन्होंने भी अब अपने घर के बाहर मलेरिया और डेंगू से अपने मोहल्ले को बचाने के लिए सफ़ाई भी करनी शुरू कर दी है।”

रिंकू की बात सुनकर सब मुस्कुराने लगे। बीना सुमित से बोली, “देखो भैया! भले ही आँटी के सफ़ाई करने से दुनिया में कोई बहुत बड़ा बदलाव नहीं आएगा! लेकिन सोचो! इस इलाक़े में रहने वालों की ज़िंदगी में तो बदलाव आ ही रहा है ना। तो क्यों ना हम सब भी एक छोटे से बदलाव से शुरूआत करें?” सुमित सोचने लगा कि आज से वह भी अपनी गली की सफ़ाई के ऐसे प्रयास में अवश्य सहायता करेगा।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. क्या आपको पता है कि आपके घर के बाहर की सफ़ाई कौन करता है? उनको इस कार्य में किस-किस की सहायता मिलती है?
2. जब आपकी गली की सफ़ाई करने वाले किसी कारण सफ़ाई करने नहीं आ पाते तो गली की सफ़ाई कैसे होती है? क्या आप कुछ कर सकते हैं?
3. आपने कभी किसी भी कार्य के लिए अपने स्कूल और घर में बदलाव लाने के लिए कोई पहल की हो तो कक्षा में साझा करें।
4. क्या आप अपने आसपास के वातावरण को सँवारने के लिए सहयोग देना चाहते हैं? यदि हाँ तो कैसे? यदि नहीं है तो क्यों नहीं? (समूह में प्रश्न पूछे जा सकते हैं)

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- अपने आसपास देखो ऐसे कौन-कौनसे लोग हैं जो सुनिश्चित करते हैं कि घर के आसपास सफ़ाई रहे?
- देखो वह ऐसा क्या करते हैं जिससे घर के आसपास साफ़-सफ़ाई रहती है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

.1 आप अपने आसपास के वातावरण को बेहतर कैसे बना सकते हैं?

2. हम सफ़ाई क्यों करते हैं? यदि सफ़ाई नहीं करेंगे तो क्या-क्या समस्याएँ होंगी? अपने विचार साझा करें।
3. जब आपके विद्यालय में सफ़ाई करने वाले अंकल नहीं आ पाते तो आपकी कक्षा की सफ़ाई कैसे होती है? क्या इस कार्य में आपकी भी कोई भूमिका होती है? उदाहरण साझा करें।
4. आपके घर के कौन-कौनसे सदस्य हैं जो सुनिश्चित करते है कि घर में सफ़ाई रहे?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

17. जली हुई रोटी

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: किसी भी कार्य को करने के पीछे के भाव को समझना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा :
जब हम से ग़लती होती है तब हम मानते हैं कि मैं तो ग़लती करना नहीं चाहता मगर ग़लती से ग़लती हो गई है। लेकिन जब दूसरों से ग़लती होती है तब हमें लगता है कि उन्होंने जान-बूझकर ग़लती की है। इस कहानी और चर्चा से ध्यान इस ओर ले जाने का प्रयास है कि किसी कार्य के परिणाम के साथ-साथ उसके पीछे का भाव/नीयत (intention) भी बहुत महत्वपूर्ण है, ग़लती होने पर भी हमारा ध्यान उस भाव की ओर बना रहे। ग़लती करने वाला यदि मेरा संबंधी या मित्र है तब मेरा भाव सकारात्मक होता है लेकिन जब ग़लती करने वाला कोई अपना नहीं होता तो मेरा भाव नकारात्मक होता है।यदि हमारे भाव एक-दूसरे के प्रति अच्छे होते हैं तब हमारे संबंध भी मधुर होते हैं।

रिया स्कूल से घर वापस आई तो उसे बहुत भूख लग रही थी। घर में घुसते ही उसे अपनी मनपसंद सब्ज़ी की ख़ुशबू आई और वह जल्दी से टेबल पर बैठ गई। इसी समय उसकी माँ भी ऑफ़िस से लौटी थीं और वह पसीना पोंछते हुए किचन में जाकर रोटी बनाने लगीं। रिया से इंतज़ार नहीं हुआ और वह भी किचन में माँ के पास चली गई। माँ किचन में रोज़ की तरह रोटी बना रही थीं। जल्द ही उन्होंने रिया की प्लेट में रोटी रखी पर रिया ने ग़ुस्से से कहा - "यह क्या है! जली हुई रोटी? मैं पूरे दिन स्कूल में पढ़ाई करके, थकी हुई घर आती हूँ और ठीक से रोटी भी नहीं मिलती। " माँ चुप रही,और दूसरी रोटी बनाने लगीं। रिया ने बिना जली रोटी खाई और अपने कमरे में चली गई।

अगले दिन, जब रिया थकी हुई घर लौटी तो उसने देखा कि माँ घर में नहीं थीं। ऑफ़िस में फ़ोन करने पर मालूम पड़ा कि आज माँ को अधिक काम के कारण घर आने में देर होगी। रिया ने कहा कि वह अपनी रोटी स्वयं बना लेगी तो माँ ने कहा - "मेरे लिए भी एक रोटी बना देना।" माँ के घर आने पर रिया ने झिझकते हुए उनको रोटी परोसी। रोटी जली हुई थी। माँ ने रिया को धन्यवाद देते हुए ख़ुशी- ख़ुशी रोटी और सब्ज़ी खा ली।

रिया को पिछले दिन की घटना याद आई और उसे एहसास हुआ कि उसका माँ के प्रति व्यवहार कितना ग़लत था। जहाँ जली रोटी को देखकर वह इतना नाराज़ हुई, वहीं माँ ने रोटी के पीछे का भाव समझ लिया था। रिया ने अपनी ग़लती जानकर माँ से माफ़ी माँगी।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. क्या आपके घर में माँ जो भी बनाती हैं आप उसे ख़ुशी-ख़ुशी खा लेते हैं? यदि हाँ तो क्यों?
2. क्या आपके घर में माँ जो भी बनाती हैं आप उसे ख़ुश होकर नहीं खाते? क्या यह ठीक है?
3. क्या दूसरे जान-बूझकर ग़लती करते हैं? यदि हाँ, तो क्या आप उनके भाव/ नीयत को जानने और समझने की कोशिश करते हैं?
4. क्या आप ग़लती जान-बूझकर करते हैं? यदि हाँ, तो क्यों? यदि नहीं, तो क्यों?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- देखो आपके घर में ऐसे कौन- कौनसे सदस्य हैं जो एक-दूसरे की भावनाओं को समझते हैं?
- देखो वह एक-दूसरे की भावनाओं को समझने के लिए क्या- क्या करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के कुछ अन्य प्रश्न:

1. एक ऐसी घटना की चर्चा करें जब आपने बहुत मेहनत से काम किया हो लेकिन सामने वाले को पसंद न आया हो। उस वक़्त आपको कैसा लगा?"आपने क्या प्रतिक्रिया दी?
2. जब आपसे ग़लती होती है तब आप जानबूझकर करते हैं या बिना जाने हो जाती है। चर्चा करें।
3. जब दूसरों से ग़लती होती है तब वे जानबूझकर करते हैं या बिना जाने हो जाती है।चर्चा करें।
4. क्या हम अपनी ग़लतियों को और दूसरों की ग़लतियों को एक ही तरह से देखते हैं? (यदि हाँ तो क्यों, यदि नहीं तो क्यों) चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

18. गीता मैम से ऊँचा टावर

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थी आपसी सहयोग के महत्व को समझ पाएँ और विद्यार्थियों में रचनात्मक सोच का विकास हो पाएँ।मिल-जुलकर कार्य करने से मुश्किल काम भी किए जा सकते हैं।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा :

हम अक्सर देखते हैं कि बच्चे एक-दूसरे के साथ प्रतियोगिता करते हैं इसी कारण कुछ ऐसे काम जो कठिन होते हैं बच्चे उन्हें नहीं कर पाते और निराश हो जाते हैं। विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि मिल-जुलकर कार्य करने से मुश्किल काम किये जा सकते हैं। मिल-जुलकर कार्य करने से समाधान सरलता से मिल जाता है और सबको ख़ुशी होती है।

एक दिन गीता मैम कक्षा में आईं और बोलीं, "बच्चों! आज हम एक एक्टिविटी करेंगे जिसमें पूरी कक्षा की भागीदारी होगी।"

मैम की बात सुनते ही सभी बच्चे उत्साह से उछल पड़े। राजू ने रीना से पूछा, "तुम इतनी ख़ुश क्यों हो रही हो?" तो रीना बोली, "अरे! भूल गए क्या? गीता मैम की एक्टिविटीज़ कितनी मज़ेदार होती हैं! आज तो बड़ा मज़ा आएगा!" रीना की बात सुन कर राजू के चेहरे पर मुस्कान आ गई और उसने मैम से पूछा, "मैम हमें करना क्या है?"

मैम बोलीं, " आपको कुछ अख़बार मिलेंगे जिनसे आपको एक ऊँचा टावर बनाना है।" सुप्रिया ने पूछा, "कितना ऊँचा टावर मैम?" गीता मैम ने जवाब दिया, "मुझसे भी ऊँचा! और इस काम के लिए आपके पास कुल दस मिनट हैं। "

विद्यार्थियों ने फटाफट अपने-अपने अखबार को मोड़ना शुरू किया। दो-चार मिनटों में लगभग हर विद्यार्थी ने अपना-अपना टॉवर बना लिया था। लेकिन किसी का भी टॉवर घुटनों तक भी नहीं पहुँच पा रहा था।

रीना और सुप्रिया एक ही डेस्क पर बैठी थीं। कक्षा के सब विद्यार्थियों की तरह वे दोनों भी परेशान थीं क्योंकि दिए गए दस मिनटों में से सात मिनट गुज़र चुके थे। सुप्रिया का दिमाग़ तेज़ी से चल रहा था। सुप्रिया के दिमाग़ में एक आइडिया आया। उसने फ़ौरन उस विचार को आज़माते हुए अपना टावर उठा कर रीना के टावर पर रख दिया। रीना कुछ समझ पाती उससे पहले ही सुप्रिया ने राजू का टॉवर भी उठाकर रीना के टॉवर पर रख दिया। उन्होंने देखा कि तीनों टॉवर के मिलने से एक ऊँचा टॉवर बन गया था।

सुप्रिया ने थोड़ा सा भी समय नहीं गँवाया और कक्षा के सामने आ कर बोली, "गीता मैम से ऊँचा टॉवर बनाने की तरकीब मिल गई है, हमें सबके टॉवर मिलाने होंगे। सारी कक्षा को यह बात समझ आ गई थी। सुप्रिया ने अपने टॉवर को कक्षा के बीच में रख दिया। एक-एक करके सभी ने अपने टॉवर उस पर रखने शुरू किए। टॉवर ऊँचा होता जा रहा था। जैसे ही उसका संतुलन बिगड़ने लगता सब मिलकर उसे संभाल लेते। अमन ने सबसे अंत में अपना टॉवर रखा तभी गीता मैम ने घोषणा की, " कक्षा! दस मिनट पूरे होने में बीस सेकेण्ड बचे हैं। " मैम की बात सुनकर कोई भी विद्यार्थी हड़बड़ाया नहीं, क्योंकि वे सब देख रहे थे कि टॉवर की ऊँचाई गीता मैम के क़द से ज़्यादा थी।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. गीता मैम ने विद्यार्थियों को ऊँचा टावर बनाने की एक्टिविटी क्यों दी होगी?
2. ऊँचा टावर बनाने में कौनसी तरक़ीब कारगर सिद्ध हुई?
3. कोई ऐसा उदाहरण दें जब आपने दूसरों के साथ मिलकर किसी कार्य को पूरा किया हो।
4. आपको समूह में काम करना सहज लगता है, या अकेले कार्य करना? समूह में कार्य करने के क्या फ़ायदे हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- अपने घर में देखो कि ऐसे कौन-कौनसे सदस्य हैं जो मिल-जुलकर काम करते हैं?
- वे कौन-कौनसे काम मिल-जुलकर करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के कुछ अन्य प्रश्न:

1. समूह में सहयोग करने का क्या महत्व हो सकता है? चर्चा करें।
2. आपके ऐसे कौन-कौनसे मित्र हैं जो मिल-जुलकर काम करते है? वे कौन- कौनसे काम मिल-जुलकर करते है?
3. कुछ ऐसे कार्य बताइए जो अकेले कर पाना मुश्किल है परन्तु मिलकर आराम से हो जाते हैं।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

19. एक जूता

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उददेश्य: विद्यार्थी को संवेदनशील होने के साथ-साथ समझदारी से निर्णय लेने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा :
कभी कभी ऐसा होता है कि हमारे सामने कोई ऐसी स्थिति आ जाती है। उस समय हम शांत मन से निर्णय लेते हैं या हड़बड़ाहट में निर्णय लेते हैं। बच्चों का ध्यान इस ओर चला जाए कि निर्णय लेते हुए समझदार होने के साथ-साथ संवेदनशील होना भी आवश्यक है।

रवि अपने पापा के साथ अपने गाँव जाने के लिए रेलवे स्टेशन पर आया था। तभी रवि ने देखा कि एक बच्चा स्टेशन पर नंगे पैर बैठा है। धीरे धीरे रवि अपने पापा का हाथ पकड़ कर अपने डिब्बे की ओर जा रहा था। डिब्बे में चढ़ते हुए रवि का एक जूता निकल कर गिर गया। डिब्बे में बहुत भीड़ थी। तभी ट्रेन धीरे-धीरे चलने लगी। रवि ने खिड़की से देखा कि वो बच्चा उसके गिरे हुए जूते को बड़े ध्यान से देख रहा था। उस बच्चे ने जूता उठाया और ट्रेन के साथ-साथ दौड़ने लगा।

(वह बच्चा एक पैर का जूता लेकर क्यों दौड़ने लगा?)

तभी रवि ने अपना दूसरा जूता खिड़की से उस बच्चे की ओर फेंक दिया। उस बच्चे ने दूसरा जूता भी उठाया पर वह देने के लिए दौड़ता रहा। तभी रवि ने मुस्कुराते हुए अपना हाथ हिलाया। अचानक वह बच्चा रुक गया और हैरानी से रवि को देखने लगा। धीरे-धीरे वह भी मुस्कुराने लगा और रवि की तरफ़ हाथ हिलाने लगा। रवि ने अपने बैग से चप्पलें निकाली और पहन लीं।

पहला दिन:

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या कभी आपके साथ भी इस तरह की कोई घटना घटी है? साझा करें?
2. क्या आपकी कभी कोई चीज़ खोई है? तब आपको कैसा लगा तथा क्यों?
3. अगर आप रवि की जगह होते तो क्या करते और क्यों?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम अपने घर जाकर यह ध्यान देंगे कि हमारे घर तथा घर के आसपास कुछ ऐसे लोग हैं जिनकी आवश्यकता पूरा करके हम उनके सहयोगी हो सकते हैं।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. क्या आपने भी कभी किसी की ज़रूरत की वस्तु देकर किसी का सहयोग किया है? ऐसा आपने क्यों किया?
2. आप कैसे समझदारी से किसी के लिए सहयोगी बन पाए? सहयोगी बनकर आपको कैसा लगा?
3. क्या कभी किसी ने आपको आपकी आवश्यकता की वस्तु देकर आपका सहयोग किया है? उनका सहयोग पाकर आपको कैसा लगा? आपने उनके प्रति धन्यवाद कैसे व्यक्त किया?
4. आपने कभी अपनी समझदारी से किसी समस्या को सुलझाया है? अपने साथ घटी घटना साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

20. शिक्षा क्यों

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाना कि शिक्षा का उद्देश्य क्या है?बच्चे यह भी जान पाएँ कि शिक्षा पाना हर बच्चे का अधिकार है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा :
बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाना कि शिक्षा का उद्देश्य क्या है? बच्चे इस ओर भी ध्यान दें कि शिक्षा प्राप्त करना सबका अधिकार है। शिक्षा प्राप्त करने से समझ विकसित होती है तथा प्रकृति में घटने वाली विभिन्न नियमों और घटनाओं के कारण की जानकारी मिलती है। शिक्षा से समझ बढ़ती है,समझ बढ़ने से समस्या का समाधान मिलता है,समाधान मिलने से ख़ुशी होती है।

भानू रोज रिक्शे से स्कूल जाते हुए रेड लाईट पर एक बच्ची को भीख माँगते देखता था। वह लड़की रोज़ भानू को देखती। भानू सोचता वह लड़की ऐसा क्यों करती है? एक दिन उसने उससे पूछा कि वह उसे क्यों देखती है? उस लड़की ने उसे बताया कि उसे भानू को स्कूल जाते हुए देखना बहुत अच्छा लगता है। भानू ने उससे उसका नाम पूछा तो उसने अपना नाम आरती बताया। भानू ने जब उससे पूछा कि तुम भीख क्यों माँगती हो। तो वह लड़की रोते हुए भाग गई।

आज परीक्षा का अंतिम दिन था। भानू ने अपने शिक्षक राजेश सर से सहयोग लेने की सोची। उसने राजेश सर को रेड लाईट पर भीख माँगने वाली लड़की के बारे में बताया। राजेश सर ने उससे पूछा," तुम क्या चाहते हो? वह बोला, "सर मैं चाहता हूँ कि वह ख़ुश रहे, उसे भीख न माँगनी पड़े।"

राजेश सर ने उससे कहा, "तुम क्यों पढ़ते हो? भानू बोला, "सर पढ़ने से समझ आती है।" राजेश सर ने फिर पूछा,"समझ आने से क्या होता है?" भानू बोला," जब कोई बात समझ आ जाती है तो समस्या नहीं रहती"। "समस्या न रहने से क्या होता है" राजेश सर ने मंद-मंद मुस्कुराते हुए पूछा। "सर समस्या न रहने से ख़ुशी होती है" भानु ने कुछ सोचते हुए बताया। राजेश सर ने फिर प्रश्न किया, "क्या तुम नहीं चाहोगे कि आरती भी चीज़ों को समझ पाए! उसके पास भी कोई समस्या न रहे, वह भी ख़ुश हो पाए! जैसा तुम्हें शिक्षा पाने का अधिकार है वैसा ही अधिकार आरती को भी है।"

भानू ने राजेश सर से कहा, "अगले महीने से विद्यालयों में एडमिशन शुरू हो जाएँगे, तब मैं आरती को स्कूल लेकर आऊँगा।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

1. भानू विद्यालय जाते हुए क्या देखता था?
2. आरती भानू को देखकर कैसा महसूस करती थी?
3. यदि आप भानू की जगह होते तो आप क्या करते?साझा करें।
4. क्या आपके आसपास के सभी बच्चे स्कूल जाते हैं? यदि नहीं,तो इसका क्या कारण है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- अपने घर के आसपास देखिए कि कितने बच्चे ऐसे हैं जो स्कूल नहीं जाते हैं? उनके स्कूल न जाने का कारण जानने की कोशिश करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. आपके लिए शिक्षा प्राप्त करना क्यों ज़रूरी है?
2. शिक्षा कौन प्राप्त कर सकता है? चर्चा करें।
3. आपको कैसा लगेगा यदि सभी बच्चे स्कूल जानें लगें? चर्चा करके साझा करें।
4. जब आपने स्कूल में दाख़िला लिया था तब आपने कैसा महसूस किया था? साझा करें।
5. आप अपने विद्यालय में क्या-क्या सीखते हैं? चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

21. तितली क्यों नहीं उड़ी

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि प्रकृति में व्यवस्था के नियम हैं। व्यवस्था के नियमों को समझ कर उसी के अनुसार भागीदारी करना ही सुख का आधार है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा :
प्रकृति में सभी इकाईयाँ किसी नियम के साथ स्वनियंत्रित हैं। यह ही व्यवस्था है। यदि हम व्यवस्था के नियमों को समझकर अपने जीवन मे अपना कार्य, व्यवहार और विचार करते हैं तो ही हम व्यवस्था में भागीदारी कर सकते हैं। विद्यार्थियों से चर्चा की जा सकती है कि हम ऐसे कौन-कौनसे काम करते हैं जो व्यवस्था के अनुरूप नहीं होते। व्यवस्था के अनुरूप जीने में ही सुख और समाधान है।

मनु एक पार्क में बैठा हुआ था। तभी उसे एक पौधे के पत्ते पर कुछ दिखा। पत्ते पर कुछ गोल-गोल सा धीमे-धीमे हिल रहा था। मनु उसे ध्यान से देखता रहा।

एक छोटे से छेद से एक तितली बाहर निकलने की कोशिश कर रही थी। बहुत देर तक वह उसे ध्यान से देखता रहा। उसे लगा तितली अपने-आप बाहर नहीं निकल पा रही।

मनु ने उसकी मदद करने की सोची। धीरे-धीरे उसने कोकून (खोल जिसमें तितली विकसित होती है) को अपनी उंगली से थोड़ा सा खोल दिया। फिर उसके उडने का इंतज़ार करने लगा। पर वह कमज़ोर सी तितली वहीं पड़ी रही। वह उड़ना तो दूर अपने पंख भी नहीं हिला पा रही थी।

मनु को समझ ही नहीं आया कि मदद करने की जगह उसने उस तितली को नुक़सान पहुँचा दिया था। कोकून से ख़ुद निकल पाना ही उसकी उड़ने की तैयारी थी।

पर अब तितली कभी नहीं उड़ पाएगी। मनु बहुत निराश हुआ और उसने सोचा कि आगे से यदि उसे किसी की मदद करनी होगी तो वह सोच-समझकर ही मदद करेगा।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या मनु का ककून को छेड़ना सही था?
2. क्या कभी ऐसा हुआ कि आपने किसी की मदद करने की कोशिश की हो और उसका नुक़सान हो गया हो? ऐसा क्यों हुआ होगा?
3. क्या कभी ऐसा भी हुआ है कि किसी ने आपकी मदद करनी चाही हो, पर आपकी परेशानी बढ़ गई? वैसा क्यों हुआ?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- आज हम ध्यान देंगे कि क्या घर पर एक-दूसरे की मदद करने या साथ देने के दौरान किसी को कुछ नुक़सान तो नहीं हुआ।
- घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करें और परिवार के अन्य सदस्यों से उनके विचार व अनुभव जानने का प्रयास करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. हम ऐसा क्या कर सकते हैं कि किसी की मदद परेशानी में न बदले?
2. क्या हमें किसी की मदद सोच-समझकर करनी चाहिए? क्यों?
3. जब हम प्रकृति में कुछ भी छेड़-छाड़ करते हैं तो क्या होता है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

गतिविधि खंड

गतिविधियों में कक्षा के सभी विद्यार्थियों की सक्रिय भूमिका रहती है, इसलिए वे इन्हें संपन्न करने में बढ़-चढ़कर रुचि लेते हैं। इससे वे अपने द्वारा सृजित ज्ञान को हमेशा-हमेशा याद रखते हैं, क्योंकि यह उनके ख़ुद के अनुभव पर आधारित होता है। गतिविधियों की इन्हीं खूबियों को ध्यान में रखते हुए हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में इनका उपयोग किया गया है। सामान्यतः बच्चों के सामने जो हो रहा होता है या जिस गतिविधि में वे ख़ुद शामिल होते हैं, उसे वे आसानी से सीख लेते हैं।

गतिविधियों का निर्माण करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखा गया है कि वे बच्चों के आयुवर्ग के अनुकूल हों तथा उनके मानसिक स्तर से मेल खाती हों। साथ ही साथ उन्हें सोचने-समझने के लिए प्रेरित भी करती हों। गतिविधियों में हिस्सा लेते समय बच्चों के मन में विचार उत्पन्न हों और उन पर वे आपस में चर्चा करें।

प्रस्तुत पुस्तक में सम्मिलित गतिविधियों का उद्देश्य विद्यार्थियों को तर्कशील बनाना और वस्तुओं व घटनाओं को, वे जैसी हैं उन्हें वैसा ही देखने का अभ्यास कराना है। इससे वे अपनी परंपरागत सोच को तर्क की कसौटी पर जाँच सकेंगे। साथ ही लकीर से हटकर कुछ नया सोचने में और संतुलित निर्णय लेने में सक्षम होंगे।

गतिविधियाँ कक्षा में ही करवाई जा सकती हैं। इन्हें करवाने के लिए किसी विशेष शिक्षण सामग्री की आवश्यकता भी नहीं है। शिक्षक संसाधनों के अभाव को महसूस किए बिना इन्हें क्रियान्वित कर सकते हैं।

गतिविधि करवाते समय ध्यान देने योग्य बातें:

- गतिविधि का 'उद्देश्य' और 'शिक्षक के लिए नोट' सिर्फ़ शिक्षक के संदर्भ के लिए हैं। इन्हें विद्यार्थियों को पढ़कर न सुनाएँ और न ही समझाएँ।
- गतिविधि करवाने से पहले उद्देश्य एवं शिक्षक के लिए नोट पढ़कर अपनी स्पष्टता बना लें।
- गतिविधि की पूरी प्रक्रिया हैंडबुक से पढ़कर व समझकर ही करवाएँ।
- कक्षा में बिना किसी पूर्वाग्रह और सही-ग़लत के निर्णय के साथ विद्यार्थियों को अपने विचार रखने का मौक़ा दिया जाए।
- चर्चा के समय शिक्षक ध्यान दें कि सभी विद्यार्थी विषयवस्तु से संबंधित चर्चा में भाग ले रहे हैं।
- विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करने के लिए शिक्षक भी गतिविधि में सक्रिय रूप से भाग लें।
- विद्यार्थियों को निष्कर्षों तक पहुँचने का पूरा अवसर दें, उन्हें अंतिम निर्णय के रूप में निष्कर्ष न सुनाएँ।
- गतिविधि के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए कक्षा की परिस्थितियों के अनुसार गतिविधि को करवाने के बेहतर तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।

1. अपनी ख़ुशी के हम निर्माता

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस तरफ़ चला जाए कि ख़ुश होना और ख़ुश दिखना दो अलग बातें हैं।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
ख़ुश होना और ख़ुश दिखना दोनों ही अलग बातें है, आजकल के समाज में ख़ुश दिखने की तरफ़ ज़्यादा ध्यान दिया जाता है यद्यपि ख़ुश होना अधिक महत्वपूर्ण है। कई बार हमारे साथ ऐसा होता है कि हम ख़ुश न होते हुए भी ख़ुश दिखने का प्रयास करते हैं।

गतिविधि के चरण:

- ब्लैकबोर्ड पर एक तरफ़ एक मुस्कुराता हुआ चेहरा बनाएँ व दूसरी तरफ़ दुःखी चेहरा बनाएँ।
- विद्यार्थियों से पूछें कि ब्लैकबोर्ड पर बना कौनसा चेहरा उन्हें अच्छा लग रहा है।
- अब उनसे कहा जाए कि एक-दूसरे की ओर दोनों तरह के चेहरे बनाकर देखें।
- आपको अपने मित्र का मुस्कुराता चेहरा अच्छा लगा या दुःखी चेहरा?
- जब आपने मुस्कुराते चेहरे से मित्र की ओर देखा, तो क्या आप वास्तव में ख़ुश भी थे?
- अब उनसे पूछा जाए कि वे किन बातों से ख़ुश और किन बातों से दुःखी होते हैं। बोर्ड के दोनों भागों में उनकी साझा की गई बातें लिखते जाएँ।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. क्या कभी ऐसा हुआ है, जब आपने ख़ुश न होते हुए भी स्वयं को ख़ुश दिखाया हो? कब? (जैसे.. किसी मेहमान के सामने) वैसा आपने क्यों किया था?
2. क्या कभी आपको लगा कि आपका कोई दोस्त ख़ुश है तो नहीं, पर ख़ुश दिखने का प्रयास कर रहा है? ऐसे में आपने क्या किया?
3. क्या पिछले कुछ दिनों में आपने अपने घर पर भी किसी को ख़ुश दिखने का प्रयास करते देखा? क्या आपको उनके द्वारा छुपाए जा रहे दुःख या परेशानी का कारण पता लग पाया? पता लगने पर आपने क्या किया?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- यह सुनिश्चित करें कि गतिविधि में सभी विद्यार्थी हिस्सा लें।
- सभी विद्यार्थियों के विचारों को सम्मिलित करें।
- अध्यापक गतिविधि में स्वयं भी भाग लें।

दूसरा दिन:

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

गतिविधि के चरण:

1. 5 से 6 विद्यार्थियों के समूह को कक्षा के सामने बुलाएँ और उन्हें ऐसा जताएँ कि उनकी तस्वीर खींची जा रही है।
2. विद्यार्थियों की प्रतिक्रिया को नोट करेंगे। (ज़्यादातर ऐसा पाया जाएगा कि तस्वीर खिंचवाते समय विद्यार्थी मुस्कराएँगे या अलग-अलग तरह से खड़े होंगे।)

दूसरा दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. विद्यार्थियों से जानने की कोशिश करें कि फोटो खिंचवाते समय वे क्यों मुस्कुराए?
2. फोटोग्राफर के तैयार (ready) कहने पर हम ख़ुश दिखने की कोशिश करते हैं, या ख़ुश हो जाते हैं?
3. आपके लिए ख़ुश दिखना महत्वपूर्ण है,या ख़ुश होना? क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- यह सुनिश्चित करें कि गतिविधि में सभी विद्यार्थी हिस्सा लें।
- सभी विद्यार्थियों के विचारों को सम्मिलित करें।
- अध्यापक गतिविधि में स्वयं भी भाग लें।

2. कितने दोस्त

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों को आपसी संबंधों को सुदृढ करने के लिए प्रेरित करना।

आवश्यक सामग्री: विद्यार्थियों की अपनी एक कॉपी और पेंसिल/पेन

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
अच्छे संबंधों में हम अपने-आप को सुरक्षित और सहज महसूस करते हैं। अक्सर ऐसा होता है कि हम अपने मन की बात किसी से खुलकर नहीं कर पाते। हमें कई बार ऐसा लगता है कि हमारे मन की बात को जानने में दूसरे की रूचि नहीं है। संबंध सुदृढ होने पर हम अपने संबंधों में सहज हो पाते हैं और एक-दूसरे से अपने मन की बात साझा कर पाते हैं।

गतिविधि के चरण:

विद्यार्थियों से उनके दोस्तों की संख्या सोचने के लिए कहें। अब हाथ उठवाकर जानने की कोशिश करें कि उनमें से कितने हैं -

1. 5 या उससे अधिक दोस्तों की संख्या वाले विद्यार्थी
2. 3-4 दोस्तों वाले विद्यार्थी
3. 1-2 दोस्तों वाले विद्यार्थी
4. जिनका कोई दोस्त नहीं

इनकी गिनती बोर्ड पर लिख दें।

- 4-5 विद्यार्थियों के छोटे-छोटे समूह बनाएँ।
- समूह में बैठकर वे अपना नाम तथा अपनी विभिन्न रूचियाँ अपनी-अपनी कॉपी पर लिख लें।
- अब वे अपनी रूचियों की सूची आपस में दिखाएँ और अपने बारे में एक-दूसरे को बताएँ।
- फिर से विद्यार्थियों से दोस्तों की गिनती के लिए हाथ उठवाएँ और बोर्ड पर लिखें।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

- आप अधिक संख्या में दोस्त कैसे बना पाते हैं?
- आपके दोस्तों की संख्या कम होने के क्या कारण हैं?
- विद्यालय में नए विद्यार्थियों से किस प्रकार जान-पहचान बढ़ा सकते हैं?
- आपको कैसे लोग अपने दोस्त के रूप में पसंद हैं?
- क्या दोस्तों व अन्य विद्यार्थियों के साथ आपके व्यवहार में अंतर होता है? क्यों या क्यों नहीं?
- क्या आप एक ऐसी कक्षा में बैठना चाहेंगे, जहाँ आपका कोई दोस्त न हो? क्यों या क्यों नहीं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- संकोची विद्यार्थियों को और खुलने का मौक़ा मिले।
- ऐसी किसी बात की चर्चा न हो जिससे किसी भी विद्यार्थी को अपने संकोची होने पर शर्मिंदगी हो।
- किसी भी विद्यार्थी द्वारा कही गई बात को सही-ग़लत में न बाँटें।

3. ख़ुशी देर तक या कम समय तक

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: सुविधाओं से ख़ुशी क्षणिक होती है, संबंधों में जीने की ख़ुशी लम्बे समय तक होती है और समझ से जीने की ख़ुशी हमेशा बनी रहती है - विद्यार्थियों को यह समझ में आ पाना।

आवश्यक सामग्री:- किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
हमें ख़ुशी चाहिए और विभिन्न तरीक़ों से हम उसे पाने की कोशिश करते हैं। हमारा ज़्यादा वक़्त सुविधाओं से ख़ुशी पाने के प्रयास में लग जाता है। हमें सुविधाओं की आवश्यकता तो है, परन्तु इनसे लंबे समय तक ख़ुशी नहीं मिल सकती। जैसे:- हमारे मोबाइल, जूते, कपड़े, विभिन्न प्रकार के स्वादिष्ट भोजन आदि से एक समय बाद हम ऊब जाते हैं। तब हमें यह बात समझ में आती है कि वस्तु केवल शरीर की ज़रूरत है, उससे आगे भी सुख का कोई आधार है। सही समझ के साथ संबंधों में जीने की ख़ुशी ज़्यादा देर तक टिकती है। उससे हम ऊबते नहीं हैं। पर उस ख़ुशी की भी एक सीमा है। पर यदि स्वयं का अंतर्विरोध समाप्त हो जाए और व्यवस्था को समझते हुए उसमें जीने की काबिलियत आ जाए, तो हर पल ख़ुशी का बन जाए।
इस गतिविधि का उद्देश्य यहाँ विद्यार्थियों से इतनी गहरी बात करना नहीं है। यह तो केवल उनका ध्यान इस ओर ले जाने मात्र के लिए है।

गतिविधि के चरण:-

- 5-5 विद्यार्थियों के समूह बनाएँ।
- जिन वस्तुओं, संबंधों (व्यक्तियों) तथा कार्यों से उन्हें ख़ुशी मिलती है, उनकी सूची अपने समूह में चर्चा करके किसी एक विद्यार्थी की कॉपी में बनाएँ।
- 5-7 मिनट बाद प्रत्येक समूह से एक प्रतिनिधि आकर अपनी सूची पढ़े और शिक्षक उस सूची से पढ़े गए नामों को श्यामपट्ट पर लिख लें।
- सूची को विद्यार्थियों के साथ चर्चा करते हुए निम्नलिखित तरीक़े से वर्गीकृत करें।

वस्तुओं से मिलने वाली ख़ुशी:कम समय के लिए A	**संबंधों से मिलने वाली ख़ुशी: लंबे समय तक टिकने वाली B**	**समझ से मिलने वाली ख़ुशी: निरंतर बनी रहने वाली C**
आइसक्रीम (ice-cream)	मित्र के साथ खेलना	सही निर्णय ले पाना
चाकलेट (choco-late)	मम्मी के साथ साईकिल चलाना	लड़ाई कैसे न हो - यह समझ में आना
राजमा-चावल	दादी के साथ पार्क में घूमना	बड़े होकर आप क्या बनना चाहते हो - इसकी स्पष्टता
नए कपड़े	पापा के साथ राजमा चावल खाना	मन में अंतर्विरोध (in-ner conflict) न हो
नई साइकिल	नानी से कहानी सुनना	प्रकृति के नियम समझ में आना

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. आपको अपना पसंदीदा खाना अकेले खाने में ज़्यादा मज़ा आता है या किसी अपने के साथ?
2. इन तीनों प्रकार की ख़ुशी में क्या अंतर लगता है? अपने समूह में चर्चा करके साझा करें।
3. क्या इनमें से किसी एक प्रकार की ख़ुशी के बिना रहा जा सकता है? चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

.1 बच्चों को सूची बनाने के लिए पर्याप्त समय दें।

2. जो बच्चे साझेदारी करना चाहते हैं उन्हें ऐसा करने दें।
3. बच्चों द्वारा प्रस्तुत अभिव्यक्ति को सही या ग़लत न ठहराएँ।

4. ख़ुशी या ख़ुशी पाने के तरीक़े

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य:-विद्यार्थियों का इस ओर ध्यान जाये कि हमें पाना तो ख़ुशी है और हम जो कुछ भी करते हैं - वह हमारे इस लक्ष्य को पाने का माध्यम है।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
हम जो कुछ भी करते हैं - खेलना, लिखना, पढ़ना, नौकरी करना, खाना, पीना - यह सभी कार्य करने के पीछे का मूल कारण है - ख़ुश होने की चाह।
हम खेलते हैं - क्योंकि हमें अपने दोस्तों के साथ खेलना अच्छा लगता है - उससे हमें ख़ुशी मिलती है।
हम पढ़ते हैं ताकि हमें एक अच्छी नौकरी मिले और हम पैसे कमा पाएँ-- अपने घर परिवार की ज़रूरतें पूरी कर पाएँ जिससे हमारे माता-पिता ख़ुश हो जाएँगे,और समाज में एक अच्छी पहचान बनेगी -- यह सब कर पाने से ही हम संतुष्ट या ख़ुश हो पाते हैं।
हम खाते-पीते हैं ताकि हमारा शरीर स्वस्थ रहे - शरीर स्वस्थ रहने पर हम काम कर पाते हैं, लोगों से मिल-जुल पाते हैं, दूसरों की मदद कर पाते हैं - यह सब हम क्यों करना चाहते हैं? क्यों कि इस सब से ही हमें ख़ुशी मिलती है।
इस से यह समझ में आता है कि हमारा लक्ष्य ख़ुश होना है, बाक़ी सब उसका माध्यम है। हैप्पीनेस की कक्षा (Happiness class) लक्ष्य को जाँचने और समझने के लिए ही है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से पूछें कि वे बड़े होकर क्या-क्या काम/व्यवसाय करना चाहते हैं?
- फिर जिसने जो व्यवसाय बोला - उनसे पूछे कि वह व्यवसाय उन्होंने किस लिए चुना - पैसे के लिए या नाम कमाने के लिए?
- (अब शिक्षक बोर्ड पर तीन कॉलम बना दे: व्यवसाय/जॉब, पैसा कमाने के लिए, नाम कमाने के लिए)
- एक-एक कर सभी विद्यार्थी आगे आएँ और अपना बताया गया व्यवसाय/जॉब को बोर्ड पर लिख कर उसके सामने पैसा कमाने के लिए या नाम पाने के लिए पर पर (✔) करें।
- सभी विद्यार्थियों को बोर्ड पर आने का अवसर दें।
- अगर किसी का दोनों में से कोई भी विकल्प (option) ठीक नहीं लगता हैं तो वह अपना उत्तर अपनी कॉपी में लिख लें।
- अगर किसी को दोनो ही विकल्प ठीक लगते हों तो दोनो पर टिक कर दें।
- जो विद्यार्थी लिख नहीं सकते शिक्षक उनसे उनका उत्तर पूछ कर बोर्ड पर टिक कर दें।
- शिक्षक अब एक चौथा कॉलम बोर्ड पर बनाएँ - ख़ुशी के लिए (happiness)।
- शिक्षक अब विद्यार्थियों से पूछें कि जो-जो व्यवसाय आपने अपने लिए चुने हैं - क्या आप उससे ख़ुशी चाहते हैं?
- सभी से पूछा जाए और शिक्षक साथ ही साथ बोर्ड पर tick (✔) करते जाएँ।

व्यवसाय	नाम के लिए	पैसे के लिए	ख़ुशी के लिए	अन्य
सब्जी बेचने का काम				
शिक्षक				
कपड़े सिलने का काम				
बढ़ई का काम				
इमारतें बनाने का काम				
नौकरी करना				

शिक्षक फिर सबसे अवलोकन कराएँ:

- कितने लोगों ने पैसा कमाने पर tick (✓) किया?
- कितने विद्यार्थियों ने नाम कमाने पर tick (✓) किया?
- कितने विद्यार्थियों ने ख़ुशी पर tick (✓) किया?

निष्कर्ष - हो सकता है कुछ/अधिकतर ने पैसे वाले कॉलम पर tick (✓) किया हो और कुछ/अधिकतर ने नाम कमाने पर, किन्तु ख़ुशी पर सभी ने (✓) किया होगा। अतः सभी विद्यार्थी अपने व्यवसाय से ख़ुश होने की अपेक्षा रखते हैं।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. जब हम कुछ खाने वाली चीज़ें ख़रीदते हैं तब उसे खाकर ख़ुश होते हैं, परंतु यदि हम वही चीज़ ज़्यादा खा लेते हैं तो क्या होता है? क्या तब भी हम ख़ुश होते हैं?
2. जब हम अपने घर में कुछ सामान टी.वी,मोबाइल फोन,कपड़े धोने की मशीन,कार, (tv, mobile, washing machine, car) इत्यादि ख़रीद कर लाते हैं तब हमें उसका उपयोग करने से ख़ुशी होती है या केवल समान देखकर? क्यों?
3. क्या हमारी शिक्षा का उद्देश्य केवल पैसे कमाना है? यदि नहीं, तो कुछ और उद्देश्य बताएँ?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- बच्चों को चर्चा करने के लिए पर्याप्त समय दें।
- बच्चों के किसी भी उत्तर को सही या ग़लत न ठहराएँ।

5. खेतों से मेज़ तक

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थी समाज के अनेक लोगों के सहयोग और आपसी पूरकता को समझें तथा उनमें उन सभी सहयोगियों के प्रति कृतज्ञता का भाव पनपे।

आवश्यक सामग्री:- किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
हमारा जीवन सुचारू रूप से चल पाए, इसके लिए बहुत सारे लोग योगदान करते है। विद्यार्थी उन लोगों के महत्व को समझ पाएँ, जो समाज में अपनी भूमिका निभाते हैं, पर हम तक पहुँचने वाली वस्तुओं और सेवाओं का उपयोग करते समय हमारा ध्यान उनकी ओर नहीं जा पाता। इस गतिविधि से आशा है कि विद्यार्थियों का ध्यान उस ओर जाएगा और वे उनके प्रति कृतज्ञता के एहसास के साथ जीएँगे। यह कृतज्ञता का भाव समाज को जोड़ने का काम करता है। समाज के अनेक लोगों का उपेक्षित होना या उनके प्रति व्यवहार में रूखापन पाएँ जाने का एक बड़ा कारण अपने जीवन में उनकी उपयोगिता को न देख पाना है।

गतिविधि के चरण:

विद्यार्थियों से उनके पसंदीदा पकवान पूछें। कुछ विद्यार्थियों से उत्तर सुनने के बाद पूछें:

- ये पकवान हमें कैसे मिलता है? और कौन देता है?

अपेक्षित उत्तर: बाज़ार से, मम्मी/पापा उन्हें पकाते हैं।

- बाज़ार / घर में, इस पकवान को बनाने के लिए लोगों को कच्ची सामग्री कहाँ से मिलती है?

अपेक्षित उत्तर: एक बड़े डीलर से या थोक विक्रेता से

- इन्हें ये सामान कैसे और कहाँ से मिलता है? क्या इस सामान को इस रूप में लाने के लिए कोई प्रक्रिया भी होती है?

अपेक्षित उत्तर: फैक्ट्री से, मशीनों से

- वहाँ पर ये सामान कैसे और कहाँ से आता है?

अपेक्षित उत्तर: खेतों से, किसान वहाँ मेहनत करके उन्हें उगाता है।

- अब क्या कोई मुझे बता सकता है कि आपकी मेज़ या प्लेट पर उस पकवान को लाने की प्रक्रिया में कितने लोग शामिल हैं?

अपेक्षित उत्तर: किसान, चालक, दुकानदार आदि।

शिक्षक अब विद्यार्थियों से कहें, "चलो देखते हैं कि आपकी प्लेट में चपाती लाने की प्रक्रिया में कितने लोग शामिल हैं और इसमें कितनी मेहनत लगती है।"

- किसान पहले हल जोतता है, फिर खेत मे सिंचाई करता है, फिर गेहूँ के बीज बोता है। हर रोज़ खेत की देखभाल करता है।

बीमारियों और कीड़ों से फसलों की रक्षा करता है।

- कुछ लोग खेत से अनाज को बाज़ार में ले जानें में उसकी मदद करते हैं।

- कोई बाज़ार से उसे ख़रीदता है। - कोई गेहूँ पीसकर आटा बनाता है, उसके बाद कोई आटा गूँधता है और चपाती बनाता है, फिर आपको परोसता है।

अब शिक्षक विद्यार्थियों से ये पूछें, “क्या आप इस गतिविधि में शामिल लोगों की एक सूची बना सकते हैं?” अपेक्षित उत्तर - किसान, ट्रक ड्राइवर, दुकानदार, माँ / पिता इत्यादि।

विद्यार्थियों के जवाबों को बोर्ड पर लिखें।

अब सभी विद्यार्थियों को 5-6 के समूह में बांटें।

हर समूह को एक भूमिका दें -

- किसानों का समूह - इस समूह के सदस्य खेत का दृश्य बनाएँगे जिसमें विद्यार्थी, उस कार्य अभिनय करेंगे जो कार्य किसान करते हैं। जैसे हल जोतना।
- अन्य किसानों का समूह - इस समूह के सदस्य खेत का दृश्य बनाएँगे, जिसमें विद्यार्थी, जो अन्य कार्य किसान करते हैं, उसका अभिनय करेंगे, जैसे सिंचाई।
- ट्रांसपोर्टर/ट्रक ड्राइवर समूह - इस समूह के सदस्य एक दृश्य बनाएँगे, जिसमें विद्यार्थी, जो कार्य ट्रांसपोर्टर करते हैं, उसका अभिनय करेंगे।
- दुकानदारों का समूह - इस समूह के सदस्य दूकान का/ बाज़ार का दृश्य बनाएँगे, जिसमें विद्यार्थी, जो कार्य दुकानदार करते हैं, उसका अभिनय करेंगे।
- रोटी बनाने वालों का एक समूह - इस समूह के सदस्य घर का दृश्य बनाएँगे, जिसमें विद्यार्थी, जो कार्य घर में रोटी बनाने के लिए घर के सदस्य करते हैं, उसका अभिनय करेंगे।

शिक्षक विद्यार्थियों से कहेंगे कि हर समूह को दी गयी भूमिकाओं पर वे सोच कर आएँगे और हम सब इस गतिविधि को अगले दिन आगे बढ़ाएँगे।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. यदि समाज में कोई समूह काम करना बंद कर दे तो क्या होगा?
2. जिन लोगो का अभिनय आज हमने किया, क्या आपके जीवन में ये लोग महत्वपूर्ण हैं? अगर हाँ तो क्यों, अगर नहीं तो क्यों नहीं?
3. क्या उनके काम और प्रयास आपको किसी भी तरह से प्रभावित करते हैं? कैसे?

(यदि पर्याप्त समय में गतिविधि पूरी ना हो पाएँ, तो अगले दिन भी अध्यापक इसकी चर्चा कर सकते हैं। दूसरे दिन की गतिविधि निम्न है)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

- यह इस गतिविधि का दूसरा दिन है। इसकी शुरूआत में विद्यार्थियों से पिछले दिन हुए गतिविधि के पहले भाग की पुनरावृत्ति करवाएँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
पुनरावृत्ति करवाने में ज़्यादा समय न लगाएँ, सिर्फ़ 1-2 मिनट, अगर विद्यार्थी कोई बात भूल रहे हों तो उन्हें याद दिलाएँ।
शिक्षक इस प्रक्रिया को तब तक जारी रखें जब तक विद्यार्थियों को ये एहसास न हो कि एक भी समूह अगर अपना काम करना छोड़ता है तो ये पूरी श्रृंखला में बाधा आ जाती है।

गतिविधि के चरण:

- अब शिक्षक सभी विद्यार्थियों को अपने अपने समूह के कार्य को एक श्रृंखला में करने को कहें। उदाहरण के तौर पर: किसानों का समूह → →ट्रांसपोर्टर समूह → दुकानदारों के समूह →रोटी बनाने वालों का समूह।
- अब शिक्षक किसानों के समूह में जो विद्यार्थी हैं उन्हें फ्रीज़ हो जानें को कहें। फ्रीज़ होने का अर्थ है सारे किसान समूह वाले विद्यार्थी स्टैचू / स्थिर हो जाएँगे।
- इसके बाद किसान समूह वाले विद्यार्थी स्थिर ही रहेंगे और शिक्षक बाक़ी समूहों के विद्यार्थियों से अपना काम जारी रखने को कहेंगे।
- शिक्षक हर समूह को एक-एक करके फ्रीज़ कर सकते हैं, जो समूह फ्रीज़ हो वो स्थिर रहे, बाक़ी अपना अपना कार्य करते रहें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- कोशिश करें कि वे एक-दूसरे के परस्पर सहयोग और आपसी निर्भरता पर चर्चा कर पाएँ।
- सभी विद्यार्थियों के समूहों में जाकर चर्चा की दिशा को बनाए रखने में मदद करें। समूह के कार्य को एक श्रृंखला में बनाने में भी मदद कर सकते हैं।

6. तुम्हारे गुण मैं बताऊँ

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: दूसरे की बात को समझ कर आत्मविश्वास के साथ अभिव्यक्त होना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
अक्सर देखा गया है कि विद्यार्थी शारीरिक सुन्दरता को लेकर बहुत प्रभावित रहते हैं और आंतरिक गुणों को नज़रअंदाज़ कर देते हैं। इस गतिविधि के माध्यम से उनका ध्यान अपने एवं दूसरो के गुणों की ओर दिलाना एवं विचारों को अभिव्यक्त करने की क्षमता का विकास करना है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के जोड़े बनाएँ।
- हर जोड़ी के एक विद्यार्थी को A तथा दूसरे को B नाम दें।
- पहले विद्यार्थी A अपना नाम तथा अपना एक विशेष गुण, विद्यार्थी B को बताएगा (1-2 मिनट)।
- इसके पश्चात् विद्यार्थी B, A को अपना नाम तथा अपना एक विशेष गुण बताएगा (1-2 मिनट)।
- अब सारी कक्षा के समक्ष अध्यापक पहले A विद्यार्थी से B के बारे में बताने को कहेंगे तत्पश्चात B विद्यार्थी A के बारे में सभी को बताएगा।
- इस तरीक़े से सभी जोड़े एक-दूसरे का नाम व उसके विशेष गुण के बारे में बताएँगे।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. जब कोई हमारी प्रशंसा करता है तब हमें कैसा लगता है?
2. हमें दूसरों की विशेषताओं पर ध्यान देना चाहिए या उनकी बुराइयों पर? जब सब विद्यार्थी अपने मित्र के गुण बता रहे थे तब क्या कोई गुण ऐसा लगा जो आप अपने अंदर भी लाना चाहते हैं?
3. इतने विद्यार्थियों के विषय में सुनने के बाद क्या आपको लगता है कि आप में भी कई ऐसे गुण हैं, जिनके बारे में आपने कभी सोचा ही नहीं था (या जिन पर आपका ध्यान ही नहीं गया था)? ऐसा सोच कर आप स्वयं में क्या बदलाव महसूस कर पा रहे हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को एक-दूसरे की विशेषताएँ बताने के लिए प्रोत्साहित करें।
- कक्षा में सभी विद्यार्थियों को बोलने का अवसर मिले।
- दूसरों के गुणों को सुनने के बाद, इस बात पर ध्यान दें कि विद्यार्थी यह सोचें कि उनमें भी वे गुण कैसे विकसित हो सकते हैं।

7. नाम और इशारा

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना एवं विद्यार्थियों में अपने प्रति विश्वास जगाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
इस गतिविधि से विद्यार्थी अपने साथियों द्वारा स्वयं के लिए किये गए सहयोग को पहचान पाएँगे जो वे अक्सर एक-दूसरे के लिए करते रहते हैं। साथियों द्वारा अपने लिए किये गए सहयोग को पहचानकर उनका अपने साथियों के प्रति विश्वास बढ़ता है। वे अपने साथियों के प्रति कृतज्ञता महसूस कर उन्हें कृतज्ञता ज्ञापित भी कर पाएँगे।

गतिविधि के चरण:

- इस गतिविधि के लिए शिक्षक को कुछ स्थितियों द्वारा विद्यार्थियों को एक-दूसरे का सहयोग करने के लिए प्रेरित करना है।
- विद्यार्थियों के दो-दो के समूह बनाएँ एक विद्यार्थी को A व दूसरे विद्यार्थी को B नाम दें।
- A समूह के विद्यार्थी समूह B के विद्यार्थियों की मदद करने का कोई काम करने का अभिनय करेंगे।
- जैसे: साथी का बैग लगाना।
- साथी के बाल संवारना
- साथी की पेंसिल छिलना
- साथी को पानी देना
- साथी की तबियत खराब होने पर उसकी देखभाल करना
- साथी की कापियाँ संभालना आदि
- कक्षा के अन्य विद्यार्थी,विद्यार्थी A द्वारा किए गए कार्य को पहचानेंगे।
- इसके बाद वे किसी अन्य समूह को यही क्रिया दोहराने का निमंत्रण देंगे।
- इस बीच में शिक्षक कुछ नए कामों का अभिनय दिखाकर विद्यार्थियों का उत्साह बढ़ा सकते हैं।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

- जब आप अपने साथी के लिए काम करते हैं तो आपको कैसा लगता है और क्यों?अपने समूह में साझा करें।
- आपके साथी जब आपके लिए कोई काम करते हैं तब आपको कैसा लगता है?साझा करें।
- हम किन-किन कार्यों के लिए दूसरों पर निर्भर रहते हैं?साझा करें।
- क्या आपने अपने साथियों द्वारा किये गए कार्यों के लिए कभी उनके प्रति कृतज्ञता प्रकट की है? कैसे? साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें। किसी भी विद्यार्थी के नाम या इशारे का मज़ाक ना बनने दें।
- शिक्षक ध्यान दें कि समूह बनाते समय लड़कों का समूह लडक़ों के साथ तथा लड़कियों का समूह लड़कियों के साथ बनाया जाए।

8. मेरी विशेषताएँ

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: स्वयं के गुणों के बारे में जानकर ख़ुशी व संतोष का भाव

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
हर व्यक्ति अपने अच्छे कार्यों को जानकर स्वयं में सम्मानित महसूस करके ख़ुशी का अनुभव करता है। अपने अच्छे कार्यों को जानकर वह अपनी ज़िम्मेदारी और भागीदारी अनुभव करता है।यह उसके स्वयं को प्रोत्साहित करने वाला तथा दूसरों के लिए प्रेरणादायी होता है।

गतिविधि के चरण:

अध्यापक निम्नलिखित विशेषताओं को या इनमें से छाँटकर 10 या 15 विशेषताओं को ब्लैकबोर्ड पर लिखेंगे।

1 अनुशासित 2. आज्ञाकारी 3. मेहनती 4. होशियार 5. दयालु 6. समझदार 7. हँसमुख 8. मददगार 9. विश्वसनीय 10. ऊर्जावान 11. साहसी 12. समय का पालन करने वाला 13. आत्मविश्वासी 14. प्रतिभावान 15. धैर्यवान 16. सहयोग करने वाला 17. महत्वाकांक्षी 18. समय पर उठने वाला 19. समय पर विद्यालय आने वाला. 20. गृह कार्य पूरा करने वाला इत्यादि।

- 5 से 7 विद्यार्थियों के समूह में विद्यार्थी एक कागज़ पर अपना नाम लिख लें तथा उसे अपने दाईं ओर बैठे साथी को दे दें।
- इस कागज़ पर प्रत्येक विद्यार्थी उस साथी की कोई एक विशेषता लिखेगा।
- इसके बाद विद्यार्थी उस कागज़ को अपनी दाईं ओर वाले साथी को तब तक देंगे जब तक यह कागज़ प्रत्येक विद्यार्थी तक न पहुँच जाए।।
- यह क्रम इसी तरह चलता रहेगा तथा कक्षा के सभी विद्यार्थी कक्षा के अन्य विद्यार्थियों की विशेषताएँ लिख लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि ब्लैकबोर्ड पर लिखी हुई विशेषताओं में से जो विशेषताएँ उन्हें अपने बारे में सही लगती हैं उन्हें अपनी कॉपी में लिखें।
- विद्यार्थी अपने-अपने समूह में एक-दूसरे की विशेषताओं के बारे में अपने विचार अपने समूह में रखें।
- अब विद्यार्थी अपने विचार सबके सामने व्यक्त करें कि दूसरे विद्यार्थियों द्वारा अपनी विशेषताएँ जानकर उन्हें कैसा लग रहा है।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

.1 अपने गुणों को जानकर आपको कैसा महसूस हुआ तथा क्यों?

2. क्या इससे पहले आपका ध्यान अपने साथियों के उस गुण पर गया था जिसे आपने उनके लिए लिखा था?साझा करें।

3. जब आप अपने साथी का गुण लिख रहे थे तब आपको कैसा लग रहा था और क्यों?

4. आज अपने साथियों से अपने गुणों को जानकर आपको कैसा लगा तथा क्यों?साझा करें।

5. अपने बारे में साथियों के विचार जानकर आपने स्वयं में क्या बदलाव महसूस किया? साझा करें।

6. जब आप घर से पूरा कार्य करके स्कूल आते हैं, तब आपको कैसा महसूस होता है तथा क्यों?

7. जब आप समय पर स्कूल पहुँचते हैं, तब आपको कैसा महसूस होता है तथा क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।
- किसी भी विद्यार्थी की विशेषता को कम या ज़्यादा न आँका जाए।
- विद्यार्थियों को अपनी-अपनी विशेषताएँ बताने के लिए प्रोत्साहित करें।

9. मेरे अच्छे काम

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: आपसी विश्वास को सुदृढ़ करते हुए अच्छाई को बढ़ावा देना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है। पर यदि चार्ट पेपर/A4 शीट और डबल टेप/सेलो टेप/गोंद उपलब्ध हो तो गतिविधि का रूप थोड़ा भिन्न हो जाएगा।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
जब हमारा ध्यान दूसरों के अच्छे कार्यों की ओर जाता है तो यह विश्वास बनता है, कि हर व्यक्ति कुछ न कुछ अच्छा करता है। जब हम अच्छी बात देखने को प्राथमिकता में लाते हैं तब ग़लतियों से प्रभावित होना ख़त्म होता है। साथ ही, दूसरे व्यक्ति को उसकी अच्छी बात बताने से उसका आत्म-विश्वास बढ़ता है।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को 5-6 के छोटे-छोटे समूहों में बैठाया जाए।
- अपने-अपने समूह में वे बताएँ कि पिछले कुछ दिनों में उन्होंने कौनसा अच्छा काम किया था।
- समूह में से एक विद्यार्थी अपने समूह के विद्यार्थियों के उन कार्यों को एक कागज़ पर लिख ले।
- चर्चा करने और लिखने के लिए 10 मिनट देने के बाद उनके कागज़ों को कक्षा के अलग-अलग स्थानों पर चिपका दें/रख दें।
- अब प्रत्येक समूह अन्य समूह के कार्यों को जाकर पढ़े। इस कार्य के लिए लगभग 10 मिनट दिए जा सकते हैं।
- अब विद्यार्थी वापस अपने स्थान पर आकर बैठें और पूरी कक्षा निम्नलिखित प्रश्नों के आधार पर एक साथ चर्चा में शामिल हो।
- प्रत्येक समूह की प्रस्तुति करवाएँ।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. आप लोगों को एक-दूसरे के बारे में जानकर कैसा लगा?
2. किन बातों से आप बहुत प्रभावित हुए? तथा क्यों?
3. कब-कब आपको ऐसा लगा कि ऐसा तो मैं भी करता हूँ?
4. किन बातों से आपको लगा कि वैसा आपने किया तो नहीं है पर अवसर मिलने पर करेंगे?
5. क्या आपकी कभी अपने घर के बड़ों से इस तरह की चर्चा हुई है,जब उनसे आपने जाना हो कि कब और कैसे उन्होंने अच्छे काम किए हैं?

(इन प्रश्नों से विद्यार्थियों को घर जाकर अपने बड़ों से बात करने का विषय मिल चुका होगा। अगले दिन की चर्चा के लिए इसे आधार बनाकर बढ़ा जा सकता है।)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- चर्चा में शिक्षक स्वयं भी अपने अच्छे काम साझा करें तो अच्छा होगा।
- जब विद्यार्थी चर्चा कर रहे हों तो उन्हें पूरा वक़्त दें।
- समय-सीमा में बाँधने का अधिक प्रयास न करें।
- यदि गतिविधि और समय की माँग करती है तो एक और दिन भी दिया जा सकता है।

10. मैं आपको जानता हूँ

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
इस गतिविधि से विद्यार्थियों के आपसी संबंध मज़बूत होंगे क्योंकि इसमें उन्हें अपनी बातें अपने साथियों के साथ साझा करने का अवसर मिलेगा। एक-दूसरे को अच्छे से जानने से हमारे संबंध मजबूत होते हैं।

गतिविधि के चरण:

- इस गतिविधि में विद्यार्थियों को 4-4 की संख्या में व्यवस्थित करें।
- उसके बाद उन्हें एक या उससे ज़्यादा प्रश्न दें जिसके आधार पर वे अपने बारे में एक-दूसरे को कुछ बता सकें।
- प्रश्न कुछ इस तरह से चुने जाएँ ताकि विद्यार्थी अपने जीवन से कुछ बता सकें और अपनी कल्पना का प्रदर्शन कर सकें।
- कोई एक विद्यार्थी समूह के सभी सदस्यों के बारे में प्रस्तुति देंगे।

प्रश्न कुछ इस तरह के हो सकते हैं:

- आपको अपने पसंदीदा व्यक्ति में कौन-कौनसी बातें पसन्द हैं जो आप अपनाना चाहेंगे?
- आप बड़े होकर क्या बनना चाहेंगे?
- आपकी इच्छा किन-किन गुणों को अपनाने की है?

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

.1 किसी और विद्यार्थी का जवाब आपको पसंद आया? किसका और क्यों?
2. जब कोई आपके बारे में कुछ अच्छा कहता है तब आपको कैसा लगता है और क्यों?
3. जिन गुणों को आप अपनाना चाहते हैं, उनमें से कौनसे एक गुण पर आप पहले काम करना चाहेंगे? कैसे?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को जवाब देने का अवसर मिले।
- किसी भी विद्यार्थी के जवाब का मज़ाक न बनने दें।

11. स्वास्थ्य व स्वच्छता के स्टेशन

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: यह समझना कि "शरीर का स्वास्थ्य व स्वच्छता ही सुंदरता है"।

आवश्यक सामग्री: चार अलग रंगों के कुछ काग़ज़।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
हमारे दिनचर्या के कार्यक्रम का शरीर ही माध्यम है। अगर हमारा शरीर ही स्वस्थ नहीं होगा तो हमारे दिनचर्या के कामों में बाधा आएगी। कोई भी काम करते समय हमारा ध्यान शरीर के स्वास्थ्य पर ही जाएगा जिससे हमारी ख़ुशी प्रभावित होगी। शरीर स्वस्थ रखने के लिए अपने शरीर की स्वच्छता बहुत अनिवार्य है।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा के कुछ विद्यार्थियों को उनके गुणों के आधार पर अलग-अलग स्टेशन मास्टर बना दें। जैसे, स्वच्छ दांत स्टेशन (जिनके दांत साफ़ हो), स्वच्छ बाल स्टेशन (जिनके बाल साफ़ हो), स्वच्छ कपड़े स्टेशन (जिनके कपड़े साफ़ हो), स्वच्छ नाखून स्टेशन (जिनके नाखून साफ़ हो), आदि।
- इन सभी विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने निर्धारित स्टेशन के अनुसार चार अलग रंगों के कागज़ के कुछ स्टार या फूल बना लें।
- अब बारी-बारी से सभी विद्यार्थी इन स्टेशनों पर जाएँ, स्टेशन अपने नाम के अनुसार उनके दाँत, बाल, नाखून व कपड़ों की जाँच करें और जिस स्टेशन के अनुसार वह स्वच्छता के बिंदुओं पर खरा उतरे उसे स्टार या फूल दे दें। यदि नहीं, तो फूल या स्टार न दें।
- सभी स्टेशनों से जाँच पूरी हो जाने के बाद विद्यार्थी अपनी सीट पर बैठ जाएँ।
- विद्यार्थियों को जितने फूल मिलते हैं उनके अनुसार विद्यार्थी स्वयं निर्णय लें कि उन्हें कहाँ सुधार की आवश्यकता है।
- प्रत्येक विद्यार्थी को अधिकाधिक स्टार/फूल प्राप्त करने की प्रेरणा दें।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. स्वस्थ रहना क्यों आवश्यक है? चर्चा करें।
2. शरीर का स्वास्थ्य, शरीर की साफ़-सफ़ाई से जुड़ा है। कैसे? चर्चा करें।
3. स्वस्थ और स्वच्छ रहने के लिए आप क्या-क्या करते हैं? क्या इन आदतों के बिना भी आपका शरीर सुंदर/साफ़ हो सकता है?
4. अधिक स्टार/फूल प्राप्त करने पर अच्छा क्यों लगता है?
5. यदि आपको स्टार/फूल न दिए जाएँ, तो भी आप इनमें से कौनसी बातों का आगे भी ध्यान रखेंगे?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- समूह चर्चा के समय शिक्षक समूहों में जाकर चर्चा की दिशा को बनाए रखने में मदद करें।
- शिक्षक "शरीर के स्वास्थ्य व स्वच्छता" से जुड़ा हुआ स्वयं से संबंधित कोई उदाहरण कक्षा में रखने का प्रयास करें।
- स्टेशन बने सभी विद्यार्थियों की स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें।
- प्रेरक विद्यार्थियों को ही स्टेशन मास्टर बनाएँ।
- इस गतिविधि को साप्ताहिक, मासिक अथवा कई बार करवा सकते हैं।

12. थम्स अप, थम्स डाउन

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थी पर्यावरण से संबंधित अच्छी और बुरी आदतों को समझें। साथ ही उन्हें अपने दैनिक जीवन में अच्छी आदतों को अपनाने की प्रेरणा मिले।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
इस गतिविधि से विद्यार्थी पर्यावरण से संबंधित अच्छी और ख़राब आदतों को एक गेम के द्वारा समझ पाएँगे। शिक्षक विद्यार्थियों को ये अवश्य बताएँ कि वे शिक्षक द्वारा लिए गए उदाहरण नहीं ले सकते। शिक्षक विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें कि वे निम्नलिखित उदाहरणों जैसे, पर्यावरण से जुड़ी सही-ग़लत बातों की अपनी ख़ुद की सूची बनाएँ।
शिक्षक विद्यार्थियों को यह भी समझाएँ कि जब हम जल्दी-जल्दी कोई काम करते हैं तो ग़लतियाँ होती हैं। इसलिए गेम खिलाने वाले समूह की बातों को ध्यान से सुनें, और सचेत रहकर उस पर अनुक्रिया दें।
हर समूह को एक-एक करके कक्षा के सभी विद्यार्थियों के साथ गेम खिलाने का मौक़ा दें।
इस गतिविधि को दूसरे दिन भी जारी रखें।
इस गतिविधि को दूसरे दिन बच्चे ही करवाएँ।

गतिविधि के चरण: थम्स अप थम्स डाउन

- शिक्षक विद्यार्थियों से कुछ बातें साझा करेंगे जो पर्यावरण के लिए या तो अच्छी या ख़राब हो सकती हैं।
- अब शिक्षक विद्यार्थियों को कहेंगे कि पर्यावरण से जुड़ी अच्छी बातों /आदतों पर थम्स अप करें और ख़राब बातों या आदतों पर थम्स डाउन करें।

कुछ उदाहरण: (शिक्षक बोर्ड पर लिख दें)

सही बात	**ग़लत बात**
धातु (स्टील, तांबा)की बोतल से पानी पीना	सड़क पर कचरा फेंकना
पेपर का पुनः चक्रण (recycle) करना	लाइट जली छोड़ना
पुराने नोटबुक का पुनः उपयोग करना	नल खुला छोड़ना
आवश्यक चीज़ें ही ख़रीदना	काग़ज़ बर्बाद करना
पेड़ लगाना	प्लास्टिक का प्रयोग करना

विद्यार्थी हर सही बात के बाद थम्स अप तथा ग़लत बात के बाद थम्स डाउन करने का अपना कारण भी बताएँ।

- जिन बातों पर ज़्यादातर बच्चों के थम्स अप हों उन्हें ब्लैकबोर्ड के एक तरफ़ और थम्स डाउन वाली बातों को दूसरी तरफ़ लिख दें।
- विद्यार्थियों को गतिविधि समझ आने के बाद, शिक्षक दूसरे दिन इसे एक खेल में बदलें।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

चार-चार विद्यार्थियों के समूह में चर्चा करने का अवसर देने के बाद सबके सामने समूह का निष्कर्ष साझा करवाएँ।

1. आपको क्या लगता है कि पहले कॉलम में कैसी बातें रखी गई हैं? ये बातें आपको कैसी लगी और क्यों? चर्चा करें।
2. दूसरे कॉलम में लिखी गई बातें आपको कैसी लगीं और क्यों? चर्चा करें।
3. इनमें से ऐसी कौन-कौनसी बातें हैं जो आप भी करते हैं? अपने समूह में साझा करें।
4. तालिका में ऐसी कौन-कौनसी बातें हैं जिन्हें आप अपनाना चाहते हैं? ऐसा आप क्यों करना चाहते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण:

- खेल खेलने के लिए, कक्षा को 4-5 विद्यार्थियों के समूहों में विभाजित करें।
- हर समूह को पर्यावरण से जुड़ी सही और ग़लत बातों की एक सूची तैयार करनी है। ध्यान रहे कि वे पिछले दिन के चर्चा किए जा चुके बिंदु नहीं ले सकते।
- सभी समूह को सूची बनाने के लिए 4 से 5 मिनट का समय दें।
- जैसे शिक्षक ने पहले दिन उनके साथ खेला, विद्यार्थियों का हर समूह एक-एक करके पूरी कक्षा के साथ उसी रूप में खेलेंगे।
- मान लीजिये कक्षा में 6 समूह हैं - समूह 1, 2, 3 आदि।
- सबसे पहले समूह 1 अपनी बनाई हुई सूची के साथ कक्षा के सामने आएँगे, और सभी विद्यार्थियों के साथ यह खेल खेलेंगे।
- सूची में लिखी बातों को वे जल्दी-जल्दी बोलेंगे। सभी विद्यार्थियों को चौकन्ना रहना पड़ेगा कि वे पर्यावरण से जुड़ी अच्छी बातों/आदतों पर थम्स अप करें और ख़राब बातों या आदतों पर थम्स डाउन करें।

ध्यान दें:

विद्यार्थियों को ये अवश्य बताएँ कि जब हम जल्दी-जल्दी कोई काम करते हैं तो ग़लती होने की आशंका ज़्यादा रहती है, इसलिए खेल खिलाने वाले समूह की बातों को ध्यान से सुनें, और सचेत रहकर उस पर अनुक्रिया दें।

हर समूह को एक-एक करके कक्षा के सभी विद्यार्थियों के साथ यह खेल खिलाने का मौक़ा दें।

दूसरा दिनः चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. खेल में जिन ख़राब बातों/आदतों का उल्लेख हमने किया, वे "ख़राब" क्यों हैं? इनसे क्या नुक़सान हो रहा है?
2. खेल में जिन अच्छी बातों/आदतों का उल्लेख हमने किया, वे "अच्छी" क्यों हैं?
3. आज गतिविधि में जो जो अच्छी बातें आईं हैं आप उनमें से किन-किन बातों को अपनाना चाहेंगे तथा क्यों? साझा करें।
4. गतिविधि में आई ऐसी कौन-कौनसी बातें हैं जिन्हें आप छोड़ना चाहते हैं? यह भी बताएँ ऐसा आप क्यों करना चाहते हैं।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- सुनिश्चित करें कि जब कोई समूह अपना खेल खिला रहा होगा तो सभी छात्र ध्यान से उन्हें सुनेंगे और देखेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों की गेम के मुख्य बिंदुओं पर चर्चा कर सकते हैं।

13. व्यवस्था में मेरी भागीदारी

समयः कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों का ध्यान प्राकृतिक संसाधनों के उपयोग की ओर जाए। वे पूरी व्यवस्था में अपनी उपयगिता को भी समझकर भागीदारी निभाएँ।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोटः
जब भी हमें भोजन/पानी या कोई अन्य प्राकृतिक संसाधन चाहिए होता है, तब वह आसानी से प्रकृति में उपलब्ध होता है। हमें जब भी उपयोग के लिए किसी भी वस्तु (पेंसिल, शैम्पू, साबुन या किसी भी सब्जी) की आवश्यकता होती है, तो वह बाज़ार में आसानी से उपलब्ध होता है। हमें यह जानकारी भी होती है कि कौन सी वस्तु कहाँ से मिलेगी। बच्चों का ध्यान इस ओर जाए कि हमारे रसोईघर / बाथरूम / शयनकक्ष की वस्तुएँ हमेशा उचित जगह में कैसे होती हैं? विभिन्न स्थानों पर यह व्यवस्था कैसे बनती है?बच्चे यह जान पाएँ कि इस व्यवस्था का क्या फ़ायदा होता है। यदि ऐसा न हो तो वे कितने परेशान होंगे। इस व्यवस्था को बनाने में बच्चों का क्या योगदान है?

गतिविधि के चरणः

1) कक्षा को चार समूहों में विभाजित करें, हर समूह को एक विषय देकर उस पर चर्चा करने के लिए कहें।

विषय 1: घर पर व्यवस्था

छात्रों को बताएँ कि आपके घरों में आपके काम की चीज़ें बड़े आराम से मिल जाती हैं। उनसे पूछें कि इसकी व्यवस्था कौन करता है?

(हर चीज़ जगह पर होती है और पर्याप्त मात्रा में)

- वस्तुओं को बाथरूम में अपनी उचित जगह पर कौन तथा क्यों रखता है?
- बिस्तर को उचित स्थान पर कौन तथा क्यों रखता है?
- रसोईघर की चीज़ों को उचित स्थान पर रखने का क्या फ़ायदा है?
- जूते / चप्पल को उनके उचित स्थान पर रखने का क्या फ़ायदा है?
- वस्तुओं को व्यवस्थित रखने में आपका क्या योगदान है?

विद्यार्थियों से अब कुछ अन्य स्थानों के बारे में पूछें जहाँ वे वस्तुओं को व्यवस्थित देखते हैं, जहाँ सब कुछ जगह पर है और पर्याप्त मात्रा में है। उदाहरणः स्कूल, अस्पताल, पार्क, सड़कें आदि।

विषय 2: स्कूल में व्यवस्था

आप स्कूल में व्यवस्था कैसे देखते हैं?

- स्कूल में कक्षाओं को कौनसाफ़ करता है?
- डेस्क/कुर्सियाँ को क्रम में क्यों रखा जाता है?
- चॉक और डस्टर की व्यवस्था करने का क्या फ़ायदा है?
- स्कूल में पानी का प्रबंधन न करने से क्या-क्या हो सकता है?
- स्कूल को व्यवस्थित बनाए रखने में आपका क्या योगदान है?

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. घर और स्कूल को व्यवस्था में रखने में आपका क्या योगदान है?
2. घर और स्कूल को व्यवस्थित रखने में कौन-कौनसे लोग हमारी मदद करते हैं? कैसे?
3. क्या होगा यदि घर/स्कूल की वस्तुएँ व्यवस्था में न हों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विषय 3

समाज में व्यवस्था

- समाज में आप व्यवस्था कैसे देखते हैं? (सड़कें, बिजली, भोजन)
- क्या आपने कभी सोचा है कि हमें जब भी उपयोग (पेंसिल, शैम्पू, साबुन या किसी भी सब्जी) के लिए किसी भी वस्तु की आवश्यकता होती है, तब दुकानदार बहुत सारी वस्तुओं में से हमारे द्वारा माँगी जाने वाली वस्तु को आसानी से ढूँढ लेता है? कैसे?
- क्या आप जानते हैं कि आपके काम की किसी वस्तु को कहाँ से ख़रीदा जाए?

विषय 4

प्रकृति में व्यवस्था

1. प्रकृति में पानी की व्यवस्था कैसे होती है?
2. प्रकृति को व्यवस्थित रखने में आपकी भूमिका क्या है?
3. हम प्रकृति से क्या-क्या प्राप्त करते हैं?

दूसरा दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. समाज में व्यवस्था होना हमारे लिए क्यों आवश्यक है?
2. क्या आपने कभी सोचा है कि हमारे रसोईघर/बाथरूम/शयनकक्ष की वस्तुएँ हमेशा बाज़ार में कैसे उपलब्ध होती हैं?
3. हमें भोजन/पानी या कोई अन्य प्राकृतिक संसाधन कहाँ से मिलता है?
4. क्या होगा यदि प्रकृति में वस्तुएँ व्यवस्था में न हों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- ध्यान दें कि सभी विद्यार्थी गतिविधि में भाग लें।
- विद्यार्थी को अपने निष्कर्ष न दें बल्कि केवल प्रश्न पूछकर उन्हें सही दिशा में ले जाएँ।
- स्वयं भी गतिविधि में भाग लें।

14. मेरे आसपास

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान प्रकृति की चार अवस्थाओं की ओर ले जाना !

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
प्रकृति की सभी वस्तुएँ साधारण रूप से चार तरह से बाँटी जा सकती हैं।
1. मिट्टी, रेत, पत्थर, धातु आदि का समूह
2. छोटे-बड़े सभी तरह के पौधे
3. जीव-अवस्था (सभी जंतु)
4. मानव
ये सभी अवस्थाएँ एक-दूसरे की पूरक होती हैं। एक के बिना दूसरे के अस्तित्व की कल्पना भी नहीं की जा सकती।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों को जोड़े बनाने को कहें।
- छात्रों को प्रकृति में उपलब्ध सभी वस्तुओं के नाम लिखने को कहें।
- उन वस्तुओं के नाम एक-दूसरे से जोड़े में साझा करने को कहें।
- दोनों विद्यार्थी मिलकर एक ही सूची बनाएँ।
- उदाहरण:चिड़िया, कुत्ता, घास, झाड़ू, आदमी, स्त्री, चूहा, पत्थर, मक्खी, बच्चा,पानी, डेस्क,चाक,खाना, अध्यापक, इत्यादि !
- विद्यार्थियों द्वारा बनाई गई सूची को अध्यापक ब्लैक बोर्ड पर लिखते रहें। (ध्यान दें कि सूची जितनी बड़ी बने उतना अच्छा है।)
- जब तक विद्यार्थी वस्तुओं के नाम बताते रहें तब तक उन्हें जोड़ते रहें।

  सूची के द्वारा प्राप्त शब्दों को अध्यापक अपने पास अगले दिन की गतिविधि के लिए संभालकर रख लें।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. क्या किन्हीं वस्तुओं में कुछ समानता है? आपको किस किस वस्तु में समानता दिखती है?
2. ये वस्तुएँ एक-दूसरे से कैसे भिन्न हैं?
3. क्या प्रकृति में उपलब्ध इन वस्तुओं का वर्गीकरण संभव है? इन्हें किन आधारों पर वर्गीकृत किया जा सकता है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- अच्छा हो यदि आप इस गतिविधि के लिए विद्यार्थियों को खुले मैदान में ले जाएँ।
- शिक्षक विद्यार्थियों का ध्यान प्रकृति की विभिन्न वस्तुओं की ओर ले जाएँ।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को प्रकृति में मौजूद विभिन्न वस्तुओं की तरह एक-दूसरे के लिए पूरक होने के लिए प्रोत्साहित करेंगे।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरणः

- छात्रों के चार समूह बनाएँ।
- शिक्षक पिछले दिन विद्यार्थियों द्वारा बताई गई वस्तुओं के नाम श्यामपट्ट पर लिख दें तथा इनका वर्गीकरण करें।
- प्रत्येक समूह को कहें कि श्यामपट्ट पर लिखी गई जिन वस्तुओं को वे अपने समूह से संबंधित समझते हैं उन्हें वे अपने समूह में रख लें।
- मुख्य रूप से निम्न चार समूह हमें प्रकृति में दिखाई देते हैं।
- मिटटी,पत्थर,धातु,हवा, (सभी पदार्थ निर्जीव)
- पेड़-पौधों का समूह (सभी पेड़ पौधे,)
- शेर,बकरी,गाय,चूहा, चिड़िया आदि का समूह (सभी जीव जंतु)
- मानव का समूह
- शिक्षक इन चारों समूहों के लिए श्यामपट्ट पर निम्न तालिका बना लें।
- शिक्षक बच्चों के समूहों से आई वस्तुओं के नाम तालिका में लिख लें।

वस्तु का नाम	मिट्टी,पत्थर,धातु,हवा, प्रकाश आदि	पेड़, पौधे आदि	शेर,बकरी,गाय,चूहा,चिड़िया आदि	मानव

- सभी बच्चों को एक मौक़ा दें कि वे देख लें कि क्या सभी वस्तुएँ सही जगह पर रखी गई हैं

दूसरा दिनः चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. चारों समूहों में वस्तुओं को किन गुणों के कारण रखा गया है। समूह की वस्तुओं में क्या-क्या समानताएँ हैं। चर्चा करें।
2. इनमें चारों समूहों में कौन-कौनसे अंतर है?चर्चा करें।
3. इनमें से कौन-कौनसी वस्तुएँ हमारे लिए उपयोगी होती हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करेंः

- तालिका बनाने के बाद सभी वस्तुओं के नाम ध्यान से देख लें कि क्या सभी वस्तुएँ ठीक समूह में आईं हैं।
- विद्यार्थियों के सभी समूहों को अभिव्यक्ति का अवसर दें।

15. मेरी भावनाएँ

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थी दी हुई विभिन्न परिस्थितियों में दी गई भावनाओं को पहचान पाएँगे।

आवश्यक सामग्री: किसी भी सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
ज़िंदगी में हम बहुत सारे भावों को अनुभव करते हैं। इन भावों को हम विभिन्न प्रकारों से व्यक्त करते हैं। इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अलग-अलग स्थितियों में अपने भावों को पहचानेंगे तथा उनके प्रति सजग रहेंगे।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा को 8-8 बच्चों के समूहों में विभाजित करें।
- विद्यार्थी अपने अपने समूह में निम्नलिखित भावनाओं में से नीचे दी गई परिस्थितियों की ख़ाली स्थानों के लिए उपयुक्त भावना चुनें।

भावनाएँ

- प्रेम
- कृतज्ञता (आभार)
- दु:ख
- उपयोयिता
- उदासी
- ख़ुशी
- सम्मान
- विश्वास

परिस्थितियाँ

- जब माँ आपके लिए पसंदीदा पकवान बनाती है और आपको प्यार से परोसती है तब आप में .... का भाव होता है?
- जब आप अपने सबसे अच्छे दोस्त से मिलते हैं, वह आपसे सही तरीक़े से बात नहीं करता है तब आप में .... का भाव होता है?
- जब आपको अपने दोस्त से किसी परेशानी का हल मिलता है तब आप में ....का भाव होता है?

- जब आपके माता-पिता आपका ध्यान रखते हैं तब आप उनमें .... का भाव देखते हैं।
- आप शिक्षक के प्रति ....होने का भाव रखते है क्योंकि उन्होंने आपकी उन्नति में सहायता की है।
- जब आपके भाई बहन आपकी मदद करते हैं तो आप ....भाव को महसूस करते हैं।

- शिक्षक अपनी पसंद के अनुसार स्थितियाँ चुन सकते हैं।
- सभी विद्यार्थी अपने भाव अपने समूह में साझा करें।
- जब सभी समूह ख़ाली स्थानों के लिए सही भाव लिख लें तब प्रत्येक समूह से उनकी प्रस्तुति करवाएँ।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

.1 आपके अंदर कौन-कौनसी भावनाएँ मौजूद हैं?

2. क्या आपको लगता है कि आपका समूह, कुछ हद तक आपके जैसा है? कैसे?

3. आप कैसे महसूस करते हैं जब आपके आसपास लोग हों।

    a. ख़ुश

    b. ग़ुस्सा

    c. उदास

    d. कृतज्ञ

4. इन भावों को आप कैसे व्यक्त करोगे? (बोल कर या हाव-भाव से?)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी समूहों के पास जाकर सुनिश्चित करें कि सभी समूहों के बच्चे भागीदारी कर रहे हैं।
- गतिविधि करने के लिए सभी बच्चों को पर्याप्त समय दें।
- गतिविधि के बाद सभी समूहों से प्रस्तुति अवश्य करवाएँ।

दूसरा दिन

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा को 8-8 बच्चों के समूहों में विभाजित करें।
- विद्यार्थी अपने अपने समूह में निम्नलिखित भावनाओं में से नीचे दी गई परिस्थितियों की ख़ाली स्थानों के लिए उपयुक्त भावना चुनें।

भावनाएँ

- उत्साह
- प्रेरणा

- कृतज्ञता
- दुःख
- क्रोध
- उपयोयिता
- उदासी
- ख़ुशी
- सम्मान
- विश्वास

परिस्थितियाँ

दूसरे दिन के लिए शिक्षक स्वयं भी परिस्थितियाँ बना सकते हैं।

- आपका दोस्त आपको अचानक जन्मदिन की पार्टी दे और आपको उसमें न बुलाए तब आप में .... का भाव होता है।
- जब आपको कोई बात समझ में नहीं आ रही हो और आपके शिक्षक आपको कहते हैं कि आप सीख सकते हो तब आप में ....का. भाव होता है।
- आप अपने पिता के लिए एक कार्ड बनाते हैं और वह इसे पसंद करते हैं तब आप में .... का भाव होता है।
- जब भी आपके पापा कोई अच्छा काम करते हैं आप स्वयं को .... भाव में महसूस करते हैं।
- आपके भाई जब आपकी झूठी शिकायत आपकी माता जी से करते हैं तब आप .... भाव महसूस करते हैं।

दूसरा दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

.1 क्या आप में इनमें से कोई ऐसा भी भाव है जिसे आप बदलना चाहते हैं? आप इसे कैसे बदल सकते हैं?

2. आप स्वयं में कौन-कौनसी भावनाएँ हमेशा महसूस करना चाहते हैं?
3. आप दूसरों से अपने लिए कौन-कौनसे भाव चाहते हैं?
4. आप प्रतिदिन कौन-कौनसे भावों में रहते हैं? अपने समूह में चर्चा कर साझा करें।
5. कल आपने कौन-कौनसे भाव महसूस किए? साझा करें।
6. कौन-कौनसे भाव सभी ने महसूस किए? साझा करें।
7. जो भाव कल आपने महसूस किएइनमें से आप किन-किन भावों को बदलना चाहते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी समूहों के पास जाकर सुनिश्चित करें कि सभी समूहों के बच्चे भागीदारी कर रहे हैं।
- गतिविधि करने के लिए सभी बच्चों को पर्याप्त समय दें।

16. सिक्के का दूसरा पहलू

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य:छात्र समस्याओं का सामना करने के लिए किसी भी स्थिति को तय मानसिकता (Fixed mindset) से नहीं बल्कि विकास की मानसिकता से (Growth mindset) देख पाएँगे।

आवश्यक सामग्री: किसी भी सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
रोज़मर्रा की ज़िंदगी में हम बहुत सारी समस्याओं से गुज़रतें हैं।इन समस्याओं को निराशा नहीं बल्कि अवसर की दृष्टि से देखकर हम जीवन में ज़्यादा देर तक ख़ुश रह सकते हैं। यह दृष्टि समस्याओं के उपायों की ओर लेकर जाती है। इस गतिविधि से विद्यार्थियों का ध्यान विकास की मानसिकता (Growth mindset) की ओर जायगा।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक कक्षा को 5 समूहों में बाँट दें।
- शिक्षक एक-एक समूह को एक स्थिति देंगे और फिर समूह उस स्थिति का समाधान बताएँगे।
- यदि विद्यार्थी शुरू में समाधान नहीं बता पाते, तो शिक्षक एक स्थिति एवं उसका समाधान बताएँ।
- शिक्षक सभी स्थितियों के समाधान विद्यार्थियों को न बताएँ, बल्कि टर्न एँड टॉक विधि (विद्यार्थी अपने साथी मित्र की ओर मुँह करके चर्चा करें। बैठे मित्र की ओर मुँह करके चर्चा करें) से विद्यार्थियों को स्थितियों के समाधान बताने को कहें।

समूह संख्या	स्थिति	उदाहरणार्थ समाधान
1)	आज मुझे अपना प्रोजेक्ट स्कूल लेकर जाना है, लेकिन देखो कितनी बारिश हो रही है! आज तो पक्का फ़ेल हो जाऊँगी! आज तो मैं यह स्कूल ले ही नहीं जा पाऊँगी।	आज मुझे अपना प्रोजेक्ट स्कूल लेकर जाना है, लेकिन देखो तो कितनी बारिश हो रही है। जल्दी से अपना प्रोजेक्ट प्लास्टिक बैग से बाँध देती हूँ। प्रोजेक्ट सूखा रहेगा और मैम मेरा काम भी देख पाएँगी।
2)	मम्मी ने कहा है कि रोज़ दो घंटे पढ़ना है, मगर मेरे पास तो समय है ही नहीं। मैं तो दो घंटे नहीं पढ़ पाऊँगा।	मम्मी ने कहा है कि रोज़ दो घंटे पढ़ना है, मगर मेरे पास समय नहीं है, तो मैं टीवी देखने और पार्क में खेलने से थोड़ा-थोड़ा समय निकाल लूँ, तो समय निकल आएगा।

3)	नल टपक रहा है और वैसे ही पानी की कमी है। छोड़ो! इसका कुछ नहीं हो सकता।	नल टपक रहा है और वैसे ही पानी की कमी है।चलो मैं एक पॉलीथीन इस पर बाँध देती हूँ, पानी नहीं टपकेगा और बच भी जाएगा।
4)	मैं बाल्टी लेकर पानी भरने आया हूँ लेकिन ये क्या! बाल्टी में तो छेद है! लो जी! आज तो बिना नहाए ही काम चलाना पड़ेगा।	मैं बाल्टी लेकर पानी भरने आया हूँ लेकिन यह क्या! बाल्टी में तो छेद है।चलो दो लकड़ी के टुकड़े इसमें फँसा दूँ। पानी रुक जाएगा और आज नहाकर स्कूल जाऊँगा।
5)	जब मेरा भाई मुझे तंग करता है तब मैं उस पर ग़ुस्सा होता हूँ और हमारी लड़ाई हो जाती है।	जब मेरा भाई मुझे तंग करता है, मैं उसे पार्क में खेल खिलाने ले जाता हूँ, इससे उसका मन बहल जाता है और वह शांत हो जाता है।

*** और अधिक बेहतर तरीक़े से समझाने के लिए कुछ अन्य समस्याओं और उनके सकारात्मक पक्ष का उदाहरण दिया जा सकता है।**

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. क्या आपको हर समस्या के लिए एक जैसा समाधान मिल सकता है?
2. क्या आपको हर समस्या के लिए समाधान मिल सकता है?
3. क्या आप कभी ऐसी समस्या के बारे में सोच सकते हैं जिसे हल नहीं किया जा सकता है?
4. क्या आप कभी ऐसी समस्याओं से भागने की कोशिश करते हैं?
5. निम्न परिस्थितियों में से हम कब ख़ुश होते हैं?
   a. जब हमारे पास समस्या का समाधान नहीं होता।
   b. तब ख़ुश होते हैं जब समस्या का समाधान होता है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक ध्यान दें कि सभी विद्यार्थी गतिविधि में भाग लें।
- शिक्षक विद्यार्थी को उत्तर ना दें बल्कि केवल प्रश्न पूछकर उन्हें सही दिशा में ले जाएँ।
- शिक्षक स्वयं भी गतिविधि में भाग लें।

17. संबंधों में ख़ुशी

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: छात्र अपने जीवन में संबंधों के महत्व को महसूस करने में सक्षम होंगे।

आवश्यक सामग्री: किसी भी सामग्री की आवश्यकता नहीं है

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
गतिविधि का उद्देश्य छात्रों को अपने जीवन में रिश्तों के महत्व का एहसास कराना है। साथ ही, रिश्तों से हमें जो ख़ुशी मिलती है वह लंबे समय तक चलती है उसका एहसास कराना है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक चार्ट या ब्लैक बोर्ड पर कुछ परिस्थितियों को लिखेंगे।
- फिर, छात्रों को प्रत्येक श्रेणी के तहत परिस्थितियों को ध्यान से सुनने को कहें।

परिस्थितियाँ: कॉलम 1.. कॉलम 2

कॉलम 1	कॉलम 2
आपने कक्षा में पहला स्थान प्राप्त किया, मगर पापा ने शाबाशी नहीं दी तो......	आपने कक्षा में पहला स्थान प्राप्त किया, पापा ने शाबाशी दी तो.....
आपने अपने लिए एक नई कलम ख़रीदी और किसी ने नहीं देखा............	आपने अपने लिए एक नई कलम ख़रीदी और उसका प्रयोग किया.......
आपने अकेले भोजन खाया तब आपको कैसा महसूस हुआ	आपने भोजन को अपने दोस्तों के साथ खाया तो आपको कैसे महसूस हुआ.........
आपने मैदान में अकेले खेला, तब आपको कैसा महसूस हुआ...........	आपने मैदान में अपने दोस्तों के साथ खेला, तब आपको कैसा महसूस हुआ.......
आप अपने सबसे अच्छे दोस्त से मिलते हैं, वह आपको सही तरीक़े से अभिवादन नहीं करता है तब........	आप अपने सबसे अच्छे दोस्त से मिलते हैं, वह आपको सही तरीक़े से अभिवादन करता है तब........
आपकी/आपका सबसे प्रिय दोस्त किसी और के साथ खेलने चले जाती/जाता हैं तब........	आपकी/आपका सबसे प्रिय दोस्त आप के साथ खेलती/खेलता है तब......

- अब हर ग्रुप से नीचे दिए गए प्रश्न पूछें।
- आपको जिन-जिन परिस्थतियों में ख़ुशी मिली उनमें अपनी अंगुलियों से (V)का चिन्ह बनाओ।
- आपको जिन-जिन परिस्थतियों में ख़ुशी नहीं मिली उनमें अपनी अंगुलियों से उल्टा (/\ ) बनाओ।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. कॉलम 2 की परिस्थितियाँ कॉलम 1 से अलग कैसे हैं?
2. कॉलम 1 में लिखी गई परिस्थितियों में आपको ख़ुशी क्यों नहीं मिल रही थी।अपने साथी के साथ चर्चा करें।
3. दूसरे कॉलम में लिखी गई परिस्थितियों में आपको ख़ुशी क्यों मिल रही थी।अपने साथी के साथ चर्चा करें।
4. क्या आप कॉलम 1 और कॉलम 2 के तहत 2 और स्थितियों के बारे में सोच सकते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक स्वयं भी गतिविधि में भाग लें।
- शिक्षक चर्चा को उद्देश्य तक पहुँचाएँ।
- विद्यार्थियों को स्थितियों को समझने के लिए उचित समय दें।

18. अदृश्य सितारे

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: इस गतिविधि से विद्यार्थी उन लोगों के प्रति कृतज्ञता के भाव को समझ पाएँगे जिन्हें उन्होंने देखा भी नहीं है किन्तु वे सब हमारे सहयोगी हैं।

आवश्यक सामग्री: किसी भी सामग्री की आवश्यकता नहीं है

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
प्रतिदिन बहुत ऐसे व्यवसाय करने वाले लोग हमारी सहायता करते हैं जिन्हें हम प्रत्यक्ष रुप से देख नहीं पाते,किन्तु उनके बिना हमारा काम भी नहीं चलता जैसे किसान,कपड़े बनाने वाले आदि। हम सब इनका धन्यवाद तो करना चाहते हैं पर भूल जाते हैं।इस गतिविधि द्वारा हम उन्हें कृतज्ञता ज्ञापित करेंगे।।

गतिविधि के चरण:

1. शिक्षक बच्चों को 4-5 समूहों में बाटेंगे और उन्हें अलग- अलग तरह के काम कर रहे ऐसे लोगों के बारे में सोचने को बोलेंगे, जिनके प्रति वह कृतज्ञता व्यक्त करना चाहते हैं।
2. उन लोगो के बारे में भी सोचने को कहेंगे जिनके प्रति वह कृतज्ञता महसूस तो करते हैं पर धन्यवाद करना भूल जाते हैं।
3. समूह के सभी सदस्य अपने समूह से एक ऐसा व्यक्ति चुनेंगे जो सभी समूहों के सामने अपने चुने हुए लोगो के व्यवसाय का अभिनय करेंगे।
4. एक-एक करके हर ग्रुप का प्रतिनिधि सामने आकर अपने चुने हुए व्यक्ति के व्यवसाय का अभिनय करेगा, बाक़ी सभी समूह उस व्यवसाय का अनुमान लगाएँगे और नीचे लिखे गए प्रश्नों के बारे में सोचेंगे।

    1. अभी जिस व्यवसाय का अभिनय किया गया, वह कौनसा व्यवसाय है?
    2. आप इस व्यवसाय के प्रति कृतज्ञता क्यों व्यक्त करते हैं?

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

.1 हम किन-किन लोगों के प्रति कृतज्ञ होते हैं तथा क्यों? अपने समूह में चर्चा करें।

2. क्या आपने कभी इन लोगो के प्रति कृतज्ञता व्यक्त की है? यदि हाँ तो कैसे? यदि नहीं तो क्यों नहीं?
3. हम इन लोगो के प्रति कृतज्ञता एक ही तरह से व्यक्त सकते हैं या कृतज्ञता व्यक्त करने के अलग-अलग तरीक़े भी हो सकते हैं? अपने-अपने समूह में चर्चा करें।
4. क्या कभी किसी ने आपके प्रति कृतज्ञता व्यक्त की है? ऐसा उन्होंने क्यों तथा कैसे किया?
5. अगर वे सब लोग कुछ दिन की हड़ताल कर दें जो अदृश्य सितारों की तरह हमें दिखाई नहीं देते किन्तु वे हमारे दैनिक जीवन में बहुत उपयोगी हैं तो क्या होगा? चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- निर्देश स्पष्ट हों।
- किसी विद्यार्थी से ज़बरदस्ती यह कार्य न कराया जाए।
- कोई भी समूह किसी दूसरे समूह से चुने हुए व्यवसाय को दोबारा न दोहराए।
- यदि कोई विद्यार्थी ठीक से अभिनय न कर पाएँ तो उन्हें प्रताड़ित न करें।
- जो भी विद्यार्थी अभिनय करना चाहते हों उन्हें इसका मौक़ा अवश्य दें।

19. अच्छा है या नहीं

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस तरफ़ ले जानें का प्रयास करना कि जो अच्छा होता है वो दीर्घ-कालिक (long-lasting) होता है और जो केवल अच्छा लगता है वो अल्प-कालिक (temporary/momentary) होता है।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
अक्सर जो चीज़ें हमें अच्छी लगती हैं, वह हमें केवल थोड़े समय के लिए सुख देती हैं, और जो अच्छी होती हैं, वह हमें ज़्यादा समय के लिए सुख देती हैं। हम रोज़ाना बहुत सारे निर्णय लेते हैं जो इन दोनो चीज़ों पर आधारित होते हैं। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इन निर्णयों की तरफ़ ले जाया जायेगा। शिक्षक ध्यान दें कि अच्छा लगने वाली चीज़ों में विद्यार्थियों के बीच अंतर आ सकता है, परंतु अच्छा होने वाली ज़्यादातर चीज़ें सभी को समान लगती हैं।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक बोर्ड पर एक बड़ा '+' बनाएँगे और विद्यार्थियों को "+" के चारों तरफ़, निम्न स्थितियों को वर्गीकृत करने के लिए कहेंगे।
- "+"के चारों खाने निम्नलिखित बातों को दर्शाते हैं:
  - अच्छा लगता है, पर अच्छा है नहीं
  - अच्छा नहीं लगता, पर अच्छा है
  - अच्छा लगता है, और अच्छा है
  - अच्छा नहीं लगता, और अच्छा है भी नहीं
- पहले, शिक्षक कक्षा को हर खाने में ३-४ स्थितियाँ सोचने के लिए विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें।
- अगर विद्यार्थी और स्थितियाँ नहीं सोच पाते, तो शिक्षक नीचे दी गई स्थितियाँ एक-एक करके पढ़ें और विद्यार्थियों से पूछें, "यह कौनसे खाने में जा सकती हैंऔर क्यों?"

जैसे स्थितियाँ:

- देर रात एक फिल्म देखना, जब आपको अगली सुबह स्कूल जाना हो।
- फल और हरी सब्ज़ी नहीं खाना।
- परीक्षा से पहले अच्छी तरह से पढ़ाई करना।
- प्रतियोगिता से पहले अपने खेल/नृत्य का अभ्यास करना।
- जंक फूड खाना।
- अपना होमवर्क पूरा नहीं करने के लिए स्वयं को ज़िम्मेदार ठहराया जाना।
- बहुत समय तक वीडियो गेम खेलना।

- पार्क में खेलना।
- व्यायाम करना।
- गरमी से आकर ठंडा पानी पीना।
- दाल रोटी खाना।
- मम्मी-पापा से कोई बात छिपाना।
- घर में बैठे-बैठे समय व्यर्थ करना।
- सलाद खाना।
- बहुत सारी मिर्च वाला खाना खाकर पेट ख़राब होना।
- किसी के ऊपर ग़ुस्सा निकालना।
- किसी की कमियों का पीठ पीछे मज़ाक उड़ाना।
- कक्षा में कम नम्बर लेकर आना।
- बढ़ता हुआ प्रदूषण।
- परिवार के सदस्यों में लड़ाई होना ।
- बीमार होना।

उदाहरण के लिए:

“देर रात एक फिल्म देखना, जब आपको अगली सुबह स्कूल जाना हो।” इस स्थिति में फ़िल्म देखना अच्छा लगता है, लेकिन अच्छा है नहीं क्योंकि सुबह स्कूल जाने के लिए जल्दी उठना है परंतु देर से सोने के कारण हमारी नींद पूरी नहीं होती और हम कक्षा में आलस्य में बैठते हैं।

इसी प्रकार, अन्य उदाहरणों को लेकर भी शिक्षक विद्यार्थियों के साथ चर्चा करें।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

.1 रोज़मर्रा के निर्णयों में से आपके कौनसे निर्णय अच्छा लगने के कारण होते हैं और कौनसे निर्णय अच्छा होने के कारण होते हैं? कौनसे निर्णयों की संख्या ज़्यादा है? क्यों?

2. अच्छा लगने वाली चीज़ों और अच्छा होने वाली चीज़ों में से कौन सी चीज़ें हमें ज़्यादा देर तक सुख देतीं हैं?

3. क्या आप अच्छा होने वाली चीज़ों की अपेक्षा अच्छा लगने वाली चीज़ों को चुनते हैं? यदि हाँ तो क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को अपनी सोच से ऊपर दी गई स्थितियों के अतिरिक्त और भी
- स्थितियाँ सुझाने और सोचने के लिए प्रोत्साहित करें।
- विद्यार्थियों के विचार सभी स्थितियों के लिए अलग-अलग हो सकते हैं। शिक्षक ध्यान रखें कि उन्हें केवल विद्यार्थियों से उनके विचारों का आधार पूछना है, न कि उनके विचारों को सही और ग़लत बताना है।
- यह भी संभव है कि कोई स्थिति एक से ज़्यादा खाने में रखी जा सकती है।

20. यू आर स्पेशल

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना और स्वयं में विश्वास करना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
यह गतिविधि बच्चों को आपस में घुलने मिलने का मौक़ा देती है इस गतिविधि में बच्चे अपनी विशेषताओं को अपने साथियों को बताएँ गे और उनके साथी उनकी विशेषताओं की प्रशंसा करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक पूरी कक्षा को 7-8 के समूह में विभाजित करें।
- अब शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहेंगे कि वो अपने समूह में रहते हुए एक गोला बनाएँ।
- ऐसा करते हुए सभी समूह, कक्षा में अलग-अलग जगह पर गोला बनाएँगे।
- अब शिक्षक इस गतिविधि में भाग लेते हुए, किसी भी समूह में एक यूनिक स्टाइल में चल कर आएँगे और अपना परिचय देंगे, जिसमें वे अपना नाम और जिस जगह से आते हैं बताएँगे (जैसे, मेरा नाम तान्या है। मैं दरियागंज से हूँ।)
- अब उस समूह के सभी प्रतिभागी उसी चाल की नकल करते हुए, चलकर करमवीर के पास आएँगे और कहेंगे, "तान्या! यू आर स्पेशल!!!" इसके बाद सभी प्रतिभागी पुनः उसी चाल को चलते हुए वापस गोला बना लेंगे।
- अब शिक्षक सभी विद्यार्थियों को एक-एक करके अपने अपने समूह में ऐसा करने को कहें।
- शिक्षक ध्यान देंगे कि यह गतिविधि सभी समूहों में साथ-साथ चलेगी।
- शिक्षक ध्यान दें कि सभी विद्यार्थी इस गतिविधि में भाग लें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. आप अपनी कोई एक अच्छी बात बताएँ?
2. अपने साथी की कोई अच्छी बात बताएँ?
3. क्या आप अपने साथियों की इस गतिविधि में आई विशेषताओं के बारे में जानते थे? यदि नहीं तो आपको अपने साथियों की विशेषताएँ जानकर कैसा लगा?
4. आपको क्या लगता है कि एक ही कक्षा में पढ़ते हुए हर बच्चा स्पेशल क्यों है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों की भागीदारी को सुनिश्चित करें।
- इस गतिविधि के लिए सबका गोल घेरे में खड़ा होना आवश्यक है।
- कक्षा की सीमाओं के चलते एक वक़्त में एक छोटे समूह को सामने बुला कर बारी-बारी भी इस गतिविधि को करवाया जा सकता है।
- गतिविधि को सुरक्षित जगह पर करवाएँ।
- शिक्षक इस गतिविधि में इस बात का ध्यान रखें कि यदि कक्षा मे कोई दिव्याँग विद्यार्थी है तो उसकी भावनाएँ आहत न हों।

अभिव्यक्ति खंड

हर इनसान में अपने विचारों और भावों (thoughts and feelings) को व्यक्त करने की स्वाभाविक चाहत (natural desire) होती है। जिन चीज़ों को हम सीखते और समझते हैं, उन्हें व्यक्त करने पर हम आराम (relax) महसूस करते हैं। अभिव्यक्ति से ही हम एक-दूसरे को ठीक से समझ पाते हैं। अभिव्यक्त होने पर दूसरों के साथ-साथ ख़ुद की भी यह स्पष्टता बढ़ती है कि हम कैसा सोचते हैं और कैसा महसूस करते हैं। अपनी समझ और भावनाओं को व्यक्त करने में समर्थ होने के कारण ही इनसान को 'व्यक्ति' भी कहते हैं। एक व्यक्ति को ख़ुद को व्यक्त करने पर ही संतुष्टि मिलती है। अतः अभिव्यक्ति एक व्यक्ति के जीवन का अभिन्न हिस्सा है।

हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति क्यों? (Why to express?)

प्रकृति में हर चीज़ की एक निश्चित भूमिका (definite role/purpose) है। हम किसी वस्तु की उस निश्चित भूमिका को उसकी उपयोगिता के रूप में पहचानते हैं। यह उपयोगिता समय, स्थान और परिस्थिति के आधार पर कभी भी बदलती नहीं है। जैसे- चावल की उपयोगिता को हम शरीर के पोषक के रूप में पहचानते हैं। चावल की यह उपयोगिता समय, स्थान और परिस्थिति के आधार पर बदलती नहीं है। किसी वस्तु की इस सार्वभौमिक उपयोगिता (universal utility) को हम उस वस्तु के मूल्य (value) के रूप में पहचानते हैं।

दूसरी वस्तुओं की तरह ही इनसान की भी इस दुनिया में कोई भूमिका है। जैसेः- माता-पिता अपने बच्चों का पालन-पोषण करते हैं। पुत्र-पुत्री अपने वृद्ध माता-पिता की देखभाल और सेवा करते हैं। वृद्ध माता-पिता अपनी संतान का मार्गदर्शन करते हैं। गुरु अपने शिष्यों को शिक्षित करते हैं। भाई-बहन और मित्र एक-दूसरे का सहयोग करते हैं। इस प्रकार एक-दूसरे के ख़ुशहाल जीवन के लिए हम जो भागीदारी करते हैं, यही एक-दूसरे की ज़िंदगी में हमारा मूल्य है। इन मूल्यों को ही हम भावों के रूप में महसूस करते हैं। अपने ख़ुशहाल जीवन के लिए माता-पिता, भाई-बहन, गुरु, मित्र आदि की भागीदारी को देख पाने पर और अपनी भागीदारी को निभाने पर धरती के सभी लोग समान रूप से भावों को महसूस करते हैं। अतः इस खंड में हमारे भावों को ही सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों (universal human values) के रूप में अभिव्यक्ति का आधार माना गया है। जैसे- कृतज्ञता का भाव, सम्मान का भाव, स्नेह का भाव आदि।

जब हम अपने संबंधों में एक-दूसरे के लिए इन भावों को देख पाते हैं, महसूस करते हैं तो हमें ख़ुशी होती है। **जब भी हम ख़ुश होते हैं तो अपनी ख़ुशी अपनों के साथ साझा (share) करना चाहते हैं। इससे हम और ज़्यादा ख़ुशी महसूस करते हैं। अतः ख़ुशहाल जीवन के लिए संबंधों में भावों को पहचानना, महसूस करना और व्यक्त करना बहुत ज़रूरी है। इसके साथ ही इन भावों की स्थिरता (stability of feelings) के लिए सजग (aware) रहने का अभ्यास करना भी आवश्यक है।**

एक-दूसरे से अपने भावों के आदान-प्रदान के लिए ही भाषाएँ (मौखिक, लिखित, सांकेतिक) विकसित हुई हैं। किसी कौशल के साथ अपने भावों को व्यक्त करने के लिए निष्पादन कलाएँ (performing arts) विकसित हुई हैं, जैसे- संगीत, नृत्य, रंगमंच आदि। सौंदर्य के साथ अपने भावों को व्यक्त करने के लिए दृश्य कलाएँ (visual arts) विकसित हुई हैं, जैसे- ड्रॉइंग, पेंटिंग, स्कल्पचर आदि। इस प्रकार देखें तो हमारी ख़ुशी का संसार एक-दूसरे के प्रति सही भावों के साथ होने और विभिन्न माध्यमों व तरीक़ों से उन्हें व्यक्त करने से ही जुड़ा हुआ है। अतः एक व्यक्ति के समुचित विकास और ख़ुशहाल जीवन के लिए भावों की अभिव्यक्ति (expression of feelings) अति आवश्यक है, इसीलिए हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति को शामिल किया गया है।

हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति क्या? (What to express?)

कक्षा चौथी के लिए अभिव्यक्ति के इस खंड में निम्नलिखित चार भावों/मूल्यों को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और उन्हें व्यक्त करने (to express) के लिए रखा गया है।

1. ममता (Care)
2. स्नेह (Affection)
3. कृतज्ञता (Gratitude)
4. सम्मान (Respect)

उपर्युक्त मूल्यों को 20 सत्रों (sessions) में फैलाया गया है।

अभिव्यक्ति का आधार:

- सभी सत्रों में अभिव्यक्ति भावों (सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों) की ही होगी।
- अभिव्यक्ति विद्यार्थी के अपने संबंधों में जीने पर केंद्रित होगी। जीने में व्यवहार व कार्य करना और महसूस करना निहित हैं।
- अभिव्यक्ति की कक्षा में किसी प्रकार की चर्चा नहीं होगी। इस प्रकार के प्रश्न पूछे जाना भी अपेक्षित नहीं हैं कि इस बारे में आप क्या सोचते हो, क्या करना चाहते हो, इस स्थिति में क्या करना चाहिए, आगे क्या करेंगे आदि। हैप्पीनेस कक्षा की कहानियाँ चिंतन प्रधान, गतिविधियाँ विचार प्रधान और अभिव्यक्तियाँ भाव प्रधान हैं।
- अभिव्यक्ति के प्रश्न मुख्यतः निम्नलिखित चार स्थितियों पर आधारित हैं।

  विद्यार्थी अपने संबंधों में-

  1. क्या देखता है? (Observation)
  2. कैसा व्यवहार करता है? (Behaviour)
  3. क्या ज़िम्मेदारी निभाता है? (responsibility)
  4. क्या महसूस करता है? (Feeling)

- सामान्यतया अभिव्यक्ति गत सप्ताह के अनुभवों पर ही आधारित रहेगी, लेकिन कुछ स्थितियों में पहले के अनुभवों को भी साझा किया जा सकता है।
- सभी सत्रों में दिए गए प्रश्न केवल प्रस्तावित हैं। उपर्युक्त स्थितियों को ध्यान में रखते हुए शिक्षक स्वयं भी आवश्यकतानुसार प्रश्न बनाएँ/पूछें।

हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति कैसे? (How to express?)

प्रस्तावित शिक्षण-विधियाँ (Proposed pedagogies): कक्षा में सभी विद्यार्थियों की भागीदारी को सुनिश्चित करने के लिए अलग-अलग प्रश्नों के अनुसार अलग-अलग शिक्षण-विधियाँ (pedagogies) अपनाने की आवश्यकता है। इसके लिए निम्नलिखित प्रस्तावित विधियों को अपनाया जा सकता है।

- व्यक्तिगत अभिव्यक्ति (individual expression)
- जोड़े में अपने अनुभव साझा करना (sharing their experiences in pairs)
- छोटे समूहों में अपने अनुभव साझा करना (sharing their experiences in small groups)

अभिव्यक्ति के तरीक़े:

- सामान्यतया कक्षा में व्यक्तिगत मौखिक अभिव्यक्ति (Individual oral expression in whole class) ही कराई जाए।

कभी-कभी कक्षा की आवश्यकता या प्रश्न की आवश्यकता के अनुसार जोड़े में या छोटे समूहों में भी अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।

- प्रश्न की आवश्यकता या किसी विद्यार्थी की विशेष आवश्यकता के अनुसार अभिव्यक्ति के अन्य तरीक़ों को भी अपनाया जाए। जैसेः- लिखकर (पत्र, कार्ड, डायरी आदि), रोल प्ले करके, चित्र या चिह्न बनाकर, सांकेतिक भाषा द्वारा आदि।

कक्षा कार्यनीतियाँ (Class strategies):

- कुछ प्रश्न ऐसे हैं जो प्रत्येक विद्यार्थी से पूछे जा सकते हैं। कुछ प्रश्न ऐसे हैं जो केवल उन्हीं विद्यार्थियों से पूछे जा सकते हैं जिनका उस प्रश्न से संबंधित अनुभव रहा हो।
- प्रश्न पूछने के लिए हमेशा एक ही क्रम न अपनाएँ। कभी कक्षा के पीछे या बीच से भी प्रश्न पूछना शुरू कर सकते हैं।
- यदि किसी प्रश्न के जवाब में ऐसा लगे कि विद्यार्थी अपना अनुभव न बताकर एक जैसा जवाब ही दोहरा रहे हैं तो उन्हें अपना अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें या प्रश्न को बदल दें।
- यदि किसी प्रश्न के एक से अधिक भाग हैं तो विद्यार्थी द्वारा एक भाग का जवाब देने के बाद ही उस प्रश्न का दूसरा भाग पूछें।
- यदि किसी प्रश्न को समझने में विद्यार्थी दिक़्क़त महसूस करें तो शिक्षक उस प्रश्न को स्पष्ट करने की कोशिश करे।
- प्रश्न पूछने का एक तरीक़ा यह भी हो सकता है कि एक प्रश्न 8-10 विद्यार्थियों से पूछें और अगले 8-10 विद्यार्थियों से दूसरा प्रश्न पूछें। इसके बाद तीसरा प्रश्न या पुनः पहला प्रश्न पूछा जा सकता है। कुछ प्रश्न सभी के लिए समान भी हो सकते हैं।
- एक सत्र के लिए कम से कम प्रस्तावित दिन संबंधित सत्र के साथ दिए गए हैं बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक उस सत्र को चलाया जा सकता है।

क्या करें और क्या न करें (Dos and Don'ts):

- प्रत्येक सत्र का 'उद्देश्य' और 'शिक्षक के लिए नोट' सिर्फ़ शिक्षक के संदर्भ के लिए हैं। इन्हें विद्यार्थियों को पढ़कर न सुनाएँ और न ही समझाएँ।
- प्रश्नों के उत्तर विद्यार्थियों से ही निकलवाएँ। उन्हें उत्तर समझाने या उपदेश देने का प्रयास न किया जाए।
- शिक्षक की मुख्य भूमिका सभी विद्यार्थियों की सहज अभिव्यक्ति के लिए वातावरण प्रदान करना और प्रश्न पूछना है।
- अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए दिए गए कार्य को कक्षा में किसी चार्ट या हैप्पीनेस कॉर्नर/वॉल पर लिखा जाए ताकि उसपर विद्यार्थियों का ध्यान जाता रहे।
- सभी विद्यार्थियों को अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रेरित करें। जो विद्यार्थी शुरूआत में कक्षा के सामने असहज महसूस करते हैं उन्हें पहले अपने साथ बैठे सहपाठियों से या छोटे समूहों में अपने अनुभव साझा करने के अवसर दें।
- किसी विद्यार्थी की अभिव्यक्ति पर कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें अन्यथा कक्षा में उसकी भागीदारी कम हो सकती है। इसका परिणाम यह भी हो सकता है कि अगली बार वह विद्यार्थी ईमानदारी से अपनी बात साझा न करे।
- शिक्षक का स्नेहपूर्वक प्रोत्साहित करने वाला व्यवहार सबसे अधिक प्रभावी रहता है।

1. ममता (Care)

उद्देश्य: अपने पालन-पोषण में माता-पिता व परिवार के अन्य बड़े-बुज़ुर्गों की भागीदारी देख पाना और एक-दूसरे की देखभाल के लिए स्वयं भी भागीदारी करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोटः

जब हम अपने संबंधों में किसी व्यक्ति के शरीर के पोषण और संरक्षण की ज़िम्मेदारी को स्वीकार करते हैं तो हमारा मन एक स्थिरता महसूस करता है और इस ज़िम्मेदारी को निभाने पर हमें संतुष्टि होती है। इसे ही हम ममता का भाव (feeling of care) कहते हैं।

बच्चे के शरीर के पोषण और संरक्षण के लिए उसे पौष्टिक व स्वादिष्ट भोजन खिलाना, उसे शरीर की सफ़ाई करना सिखाना, उसे व्यायाम, दौड़ इत्यादि का अभ्यास कराना, मेहनत व श्रम के प्रति उसकी मानसिकता बनाना, उसे अलग-अलग कौशल (skills) का exposure देना - इन सभी प्रक्रियाओं से बच्चा स्वस्थ होता है और स्वस्थ बना रहता है। स्वस्थ होने से पोषण देने वाले व्यक्ति को ममता का एहसास होता है। यही स्वस्थ बच्चा बड़ा होने पर स्वावलंबी होता है और अपने माता-पिता के शरीर के पोषण और संरक्षण की ज़िम्मेदारी सहजता से स्वीकारता है। उनकी सेवा करता है, घर की ज़िम्मेदारियाँ स्वीकारता है और अपनी संतान के पोषण-संरक्षण के लिए भी सक्षम होता है। ऐसा होने पर उसके माता-पिता में सही रूप में ममता के भाव की तृप्ति होती है और हमेशा के लिए बनी रहती है।

प्रकृति के नियमानुसार जो व्यक्ति जिसके लिए ममता भाव के साथ होता है उसके लिए वह माता (mother) के स्वरूप में होता है फिर चाहे वह स्त्री हो या पुरुष, आयु में छोटा हो या बड़ा। अतः संबंध और उसके संबोधन का प्राकृतिक आधार भाव ही होता है जबकि अभी व्यवहार में हम माता सिर्फ़ उसे ही मानते हैं जिसने हमें जन्म दिया है और/या जो हमारा पालन-पोषण करती है, क्योंकि बच्चे को जन्म देने के साथ ही उसके पोषण और देखभाल की ज़िम्मेदारी प्रधानतः वही निभाती है।

बच्चे, वृद्ध, रोगी और वे व्यक्ति जो किसी अन्य भूमिका में व्यस्त रहते हैं, ऐसे व्यक्तियों को अपने शरीर के पोषण व संरक्षण के लिए मदद की आवश्यकता होती है। किसी न किसी परिस्थिति या आयु में यह आवश्यकता सभी को रहती है। अतः इस ज़िम्मेदारी को स्वीकार करके निभाने वाला व्यक्ति ही ममता का भाव महसूस करता है।

ममता के भाव (feeling of care) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए तीन सत्र (sessions) रखे गए हैं।

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: बच्चे अपनी देखभाल करने वालों की भागीदारी देख पाएँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
शिक्षक बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि उनके शरीर की देखभाल, पोषण और सुरक्षा के लिए बड़े जो भी कुछ करते हैं ये ही ममता का भाव है। इस भाव की भागीदारी को बच्चे अपने आसपास देख पाएँ और पहचान पाएँ।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

निम्न प्रश्नों के माध्यम से बच्चों को अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।

- घर में आपके लिए भोजन कौन बनाता है?
- आपके खाने के लिए घर में क्या-क्या बनाया जाता है और उसे बनाने के लिए क्या तैयारी की जाती है?
- जब आपकी तबियत ख़राब होती है तब आपका ध्यान कौन रखता है?
- तबियत खराब होने पर आपके परिवार वाले आपका ध्यान कैसे रखते है?
- घर में आपका ध्यान और कौन-कौन रखता है?
- आपका ध्यान सिर्फ़ घर में ही रखा जाता है या घर से बाहर भी (आस-पड़ोस)? ऐसी कोई घटना बताएँ जब बाहर किसी ने आपका ध्यान रखा हो।
- विद्यालय में आपको सुरक्षित रखने के लिएं कौन-कौन आपका ध्यान रखता है?

अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले पूरे सप्ताह आप ध्यान दीजिए कि जब कोई आपकी देखभाल करता है या ध्यान रखता है तो आपको कैसा महसूस होता है आपके भाव उसके प्रति कैसे होते हैं। अगले अभिव्यक्ति दिवस पर हम चर्चा करेंगें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र: 1.2

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: बच्चे अपनी देखभाल करने वालों के प्रति अपने भावों को महसूस कर पाएँ, उसकी अभिव्यक्ति कर पाएँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
शिक्षक बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि उनके देखभाल, पोषण और सुरक्षा के लिए, कोई, जो भी कुछ करते हैं, इस ममता के भाव की भागीदारी को बच्चे अपने में महसूस कर पाएँ।

बच्चों द्वारा निम्न प्रश्नों पर अभिव्यक्ति:

- जब आपकी मम्मी या घर के कोई बड़े आपको खाना देते हैं तब आप कैसा महसूस करते हैं?
- जब आपको घर के बड़े बाहर का खाना खाने से मना करते हैं तब आपको कैसा महसूस होता है?
- जब आप बीमार होते हो और आपके घर वाले आपका ध्यान रखते हैं, तब आपको कैसा महसूस होता है? कोई घटना साझा करें जब बीमार होने पर घर पर आपका किसी ने ख्याल रखा हो।
- जब आपका कोई ध्यान रखता है तब आपको कैसा महसूस होता है? (जैसे: खाना-पीना, आपके कपड़े, आपकी दवाई, सोने उठने, खेलने और आपकी सुरक्षा आदि)
- आपकी मम्मी या घर पर किसी बड़े ने अपनी तबियत खराब होने पर भी आपके लिए खाना बनाया? तब आपको कैसा महसूस हुआ? ऐसी कोई घटना साझा करो .

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले पूरे सप्ताह आप ध्यान दीजिए कि जब कोई आपकी देखभाल करता है या ध्यान रखता है तो आपको कैसा महसूस होता है, आपके भाव उसके प्रति कैसे होते हैं और आप उन भावों को कैसे बताते (व्यक्त करते) हैं? अगले अभिव्यक्ति दिवस पर हम चर्चा करेंगें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्यः बच्चे अपनी देखभाल करने वालों के प्रति अपने भावों की अभिव्यक्ति कर पाएँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोटः
सत्र का उद्देश्य मुख्यतः इसी भाव को समझना-समझाना है कि हमारे शरीर के पोषण और संरक्षण के लिए जो भी ज़िम्मेदारी का निर्वाह करते हैं हम उनके मन में उठते ममता के भाव को पहचान कर महसूस कर पाएँ और उनके द्वारा किये कार्यों के लिए उनको विभिन्न तरीक़े से धन्यवाद कर सकें।

बच्चों द्वारा निम्न प्रस्तावित प्रश्नों पर अभिव्यक्ति करवाई जाएः

- आपकी मम्मी ने थकान के बाद भी आपको भूख लगने पर भोजन बना कर दिया। आपने क्या किया?
- आपके birthday पर आपकी मम्मी ने आपकी पसंद का खाना बनाया आपको अच्छा लगा। आपने मम्मी को कैसे धन्यवाद दिया?
- आपकी मम्मी या बड़े ने अपने खाने के लिए रखी वस्तु आपको दी क्योंकि आपको वो बहुत पसंद थी। आपने उनका आभार कैसे व्यक्त किया?
- विद्यालय में हम सुरक्षित किन लोगों के कारण रहते हैं हम उनके लिए क्या करते हैं? (शिक्षक बच्चों को उनके द्वारा बताए गए लोगों के लिए धन्यवाद कार्ड बनाने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।)
- घर के अलावा हमारी देखभाल जो करते हैं, हम उनके प्रति आप अपने भाव कैसे व्यक्त करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

2. स्नेह (Affection)

उद्देश्य: भाई-बहन, मित्र और सहपाठियों के साथ आपसी सहयोग और ख़ुशीपूर्वक साथ-साथ जीना देख पाना, एक-दूसरे के लिए स्नेह महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट:

हमारे जीवन का अधिकतर सुख-दुःख अपने और अपनों के साथ जुड़ा हुआ है। ज़िंदगी में अपनों की यह संख्या भी बदलती रहती है। साथ ही अपना-पराया की मानसिकता भी हमारे सुख-दुःख का एक बड़ा कारण है। संबंधों में दूरियाँ अपनेपन के एहसास का अभाव पैदा करती हैं जो बड़ा पीड़ादायक होता है। अतः एक ख़ुशहाल जीवन के लिए अपनों के प्रति अपनापन का एहसास बहुत ज़रूरी है। इसके साथ ही अपनी ख़ुशी का दायरा बढ़ाने के लिए अपनेपन का विस्तार भी ज़रूरी है ताकि सारा परायापन ख़त्म हो जाए, क्योंकि आज समाज में सबसे ज़्यादा भय इनसान के द्वारा बनाई गई अपने-पराए की दीवारों के कारण ही है।

सभी इनसान किसी न किसी रूप में एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। हम जैसे ही उस जुड़ाव या संबंध को स्वीकार करते हैं तो इससे अपने अंदर अपनेपन और सुरक्षा की भावना आती है, जिसे हम ख़ुशी के रूप में महसूस करते हैं।

जब हम किसी व्यक्ति के साथ कोई संबंध स्वीकार कर लेते हैं, जैसे- भाई, बहन, मित्र आदि तो अब उस व्यक्ति से मिलने पर या उसे याद करने पर हमारा बेचैन मन भी प्रसन्न हो जाता है।

जिन लोगों के प्रति हमारे अंदर स्नेह का भाव होता है उनसे कोई काम न होने पर भी सिर्फ़ ख़ुशी के लिए, ख़ुशी से और ख़ुशी में मिलने का मन करता है।

किसी व्यक्ति की मूल चाहत (ख़ुशी) के प्रति आश्वस्त (assure) होने पर उसके प्रति विश्वास का भाव विकसित होता है। विश्वास के आधार पर उसे एक व्यक्ति के रूप में अपने जैसा स्वीकार करने पर उसके प्रति सम्मान का भाव विकसित होता है। विश्वास और सम्मान के आधार पर उसके साथ किसी संबंध की स्वीकृति होने पर स्नेह का भाव विकसित होता है। अतः संबंधों में विश्वास (trust) और सम्मान (respect) होने पर ही स्नेह (affection) हो पाता है।

प्रकृति में सब कुछ एक-दूसरे से जुड़ा हुआ है, इसलिए ख़ुशी से जीने के लिए प्रकृति में अकेले का कोई कार्यक्रम नहीं है बल्कि मिल-जुलकर रहने का ही प्रावधान है। अतः जो हमसे आगे हैं उनसे सहयोग लेकर और जो हमसे पीछे हैं उनका सहयोग करके हम सभी निर्विरोधपूर्वक अर्थात स्नेहपूर्वक ख़ुशहाल जीवन जी सकते हैं।

जब हम किसी के प्रति स्नेह के भाव के साथ होते हैं तो हम उसके प्रति निष्ठावान (committed) बने रहते हैं अर्थात हर हाल में हम उसके साथ ठहरे रहते हैं।

स्नेह के भाव (feeling of affection) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए सात सत्र (sessions) रखे गए हैं।

सत्र: 2.1

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: बच्चे परिवार में अपने भाई-बहनों के साथ अपने सहयोग और साथ-साथ रहने को देख पाएँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
बच्चे परिवार में अपने भाई-बहनों के साथ सहयोग करते हुए बड़े होते हैं मिलकर खेलते हैं, खाते हैं, पढ़ते हैं तथा और बहुत सारे काम करते हैं। बच्चों का ध्यान परस्पर अपनेपन पर जाए और वो उसके साथ बने रहें और उसे व्यक्त भी कर सकें।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

निम्न प्रश्नों के माध्यम से बच्चों में दूसरों के प्रति अपनेपन की अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।

- आप अपने भाई-बहन के साथ कब और कौन-कौनसे खेल खेलते हैं? (यहाँ भाई-बहन से आशय सगे, चचेरे, ममेरे, फुफेरे आदि से है।)
- आप अपने भाई-बहन के साथ अपनी कौन-कौनसी वस्तुएँ बाँटते (साझा करते) हो? और क्यों?
- आप अपने भाई-बहनों के साथ कौन-कौनसे काम मिल-जुलकर करते हो? और कब-कब?
- आपके भाई बहन आपकी किन ज़रूरतों का ध्यान रखते है? (जैसे: आपका खाना-पीना, पढ़ाई, आपके खिलौने)

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले सप्ताह आप अपने मित्रों के व्यवहार पर ध्यान दे कि वो किन-किन कार्यों में आपकी मदद करते हैं और आप उनके साथ कौन-कौनसे कार्य मिलकर करते हैं। अगले अभिव्यक्ति दिवस पर हम बातचीत करेंगें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: बच्चे अपने आस-पड़ोस में मित्रों के साथ अपनेपन के भाव और अपने व्यवहार को देख पाएँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
बच्चे पड़ोस में रहने वाले मित्रों और साथियों के साथ सहयोग करते हैं, त्यौहार मनाते हैं,खेलते हैं और साथ मिलकर बड़े होते हैं और अपनेपन के साथ जीते हैं। बच्चों का ध्यान मिलकर रहने, आपसी सहयोग करने और पूरकता पर जाए।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

निम्न प्रश्नों के माध्यम से बच्चों में दूसरों के प्रति अपनेपन की अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।

- आपके पड़ोस में कितने दोस्त हैं और आपने उनसे दोस्ती कैसे की?
- आप अपने मित्रों से कौनसी वस्तुएँ साझा करते हैं?
- कौन-कौनसे त्यौहार आप अपने पड़ोसी मित्रों के साथ मनाते हो? और कैसे?
- दोस्त बनने से पहले आपका व्यवहार उनसे कैसा था और दोस्ती होने के बाद आपके व्यवहार में क्या बदला?
- आपने अपने नाराज़ मित्र को कैसे मनाया? और क्यों?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले पूरे सप्ताह आप अपनी कक्षा के मित्र और साथियों के साथ अपने सहयोग और उनके प्रति अपने व्यवहार पर ध्यान दें। अगले अभिव्यक्ति दिवस पर हम इस पर बात करेंगें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र: 2.3

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: बच्चे अपनी कक्षा में मित्र और साथियों के साथ अपनेपन के भाव को एवं अपने व्यवहार को देख पाएँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
बच्चों का ध्यान अपनी कक्षा में मित्रों तथा दूसरे बच्चों के साथ अपने व्यवहार पर जाए कि वो किस प्रकार एक-दूसरे की छोटी-छोटी ज़रूरतों को पूरा करते हैं और अपनेपन के साथ मिलकर अपनी समझ के लिए एक-दूसरे का सहयोग करते हैं।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

निम्न प्रश्नों के माध्यम से बच्चों में दूसरों के प्रति अपनेपन के भाव की अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।

- आप कक्षा में किसके साथ बैठते हो और क्यों?
- आप किन साथियों या मित्रों के साथ घर से विद्यालय आते हो?
- आप मिडडे मील या अपना टिफ़िन किसके साथ बैठ कर खाते हो?
- आप कक्षा में किस-किसके साथ अपनी कॉपी या पढ़ाई का दूसरा सामान साझा (शेयर) करते हो?
- आप अपनी कक्षा के एक दोस्त के बारे में बताएँ कि आपकी उससे दोस्ती कैसे हुई?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले पूरे सप्ताह आप अपने परिवार में भाई-बहन और पड़ोस में रहने वाले दोस्तों के व्यवहार और सहयोग पर ध्यान दें, हम अगले अभिव्यक्ति दिवस पर इससे संबंधित बातचीत करेंगें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: बच्चे अपने परिवार में भाई-बहन और पड़ोस के दोस्तों के व्यवहार और सहयोग को देख पाएँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
बच्चों का ध्यान जाए कि वो अपने भाई-बहन और आसपास के बच्चों के साथ रहकर भी बहुत कुछ सीखते हैं। हम अक्सर सोचते हैं कि हम ही दूसरों की सहायता करते हैं जबकि दूसरे भी हमारे लिए पूरक होते हैं क्योंकि अकेले रहना हम पसंद ही नहीं करते, हम ज़्यादातर कार्य अपने साथियों के साथ मिलकर करना पसंद करते हैं।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

निम्न प्रश्नों के माध्यम से बच्चों को दूसरों के प्रति अपनेपन के भाव की अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।

- आपने अपने बड़े भाई-बहनों की सहायता से क्या-क्या सीखा? (उदाहरण: चलना, बोलना, लिखना, खेलना, पढ़ना,दौड़ना आदि।)
- ऐसी कौन-कौन सी चीज़ें हैं जो हमारे भाई-बहन हमारे साथ साझा करते हैं?
- आपके भाई-बहन कौन- कौनसे काम आपके साथ करने के लिए आपका इंतज़ार करते हैं?
- कौनसे खेल आपके पड़ोसी दोस्त आपके साथ खेलते है? किन-किन खिलौनों/सामान से?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले पूरे सप्ताह आप अपनी कक्षा के मित्रों और साथियों के प्रति अपनेपन के भाव और सहयोग पर ध्यान दें।अगले अभिव्यक्ति दिवस वाले दिन हम इसपर बातचीत करेंगें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: बच्चे अपनी कक्षा के मित्रों और साथियों के अपनापन और सहयोग पर ध्यान देंगे।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
बच्चों का ध्यान अपने साथियों के सहयोग पर जाए कि वो हमारे लिए समय समय पर बहुत कुछ करते हैं जैसे अपनी वस्तुएँ प्रयोग के लिए देते हैं, हमारी छोटी छोटी बातों का ध्यान रखते हैं, विभिन्न कार्यों में सहयोग करते हैं, हमारा इंतज़ार करते हैं, खेलते हैं, मिलकर जीते हैं और इस सबसे हम ख़ुशहाल होते हैं।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

निम्न प्रश्नों के माध्यम से बच्चों को दूसरों के प्रति अपनेपन के भाव की अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।

- कौन-कौनसे दोस्त आपके साथ अपने मन की बात या अपनी ख़ुशी का कारण साझा करते हैं?
- जो आपके मित्र नहीं हैं वो किस तरह से बातचीत करते हैं?
- आपके कौनसे दोस्त कक्षा में आपका इंतज़ार करते हैं?
- आपके दोस्त आपके साथ कौन-कौनसा सामान साझा करते हैं?
- कौन-कौनसे साथी आप के साथ विद्यालय आते और घर जाते है?
- आपके दोस्त आपसे लड़ाई किस प्रकार ख़त्म करते हैं?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले पूरे सप्ताह आप अपने भाई-बहन, आस-पड़ोस और कक्षा के दोस्तों तथा साथियों के प्रति अपने भावों को महसूस करें और उन पर ध्यान दें। अगले अभिव्यक्ति दिवस पर हम इसपर बातचीत करेंगें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: बच्चे अपने भाई-बहन,आस-पड़ोस के दोस्तों, तथा कक्षा के दोस्तों और साथियों के प्रति अपनेपन और सहयोग के भाव को महसूस कर सकें।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
बच्चे अपने मित्रों साथियों के साथ मिलकर जीते हुए जब सहयोग करते या सहयोग लेते हैं तो हमें ख़ुशी और अपनापन महसूस होता है उस भाव पर बच्चों का ध्यान उस पर जाए और अपने जीवन में अपनेपन के भाव का विस्तार करते हुए अपनी ख़ुशी का दायरा बढ़ाते रहें।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

निम्न प्रश्नों के माध्यम से बच्चों को दूसरों के प्रति अपनेपन के भाव की अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।

- जिस दिन आपके दोस्त विद्यालय नहीं आए उस दिन आपको कैसा महसूस हुआ?
- उस दिन आपको अपने दोस्तों की कमी कब-कब महसूस हुई?
- अपने दोस्त की परेशानी में मदद करने पर आप को कैसा लगा?
- किसी साथी को अपने साथ खेल खिलाकर आपको कैसा महसूस हुआ? (साथी जो आपका दोस्त नहीं है।)
- आपको अपनी कोई ख़ास बात अपने दोस्त को बता कर कैसा लगता है?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले पूरे सप्ताह आप अपने भाई-बहन,आस-पड़ोस और कक्षा के दोस्तों तथा साथियों के प्रति अपनेपन के भाव को महसूस करें और ध्यान दें कि हम उनकी मदद करने पर उनका व्यवहार साथियों के प्रति कैसा रहता है।अगले अभिव्यक्ति दिवस पर हम बातचीत करेंगें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र: 2.7

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: बच्चे अपने भाई-बहन, आस-पड़ोस के दोस्तों तथा कक्षा के दोस्तों और साथियों के द्वारा सहयोग और अपनापन मिलने पर उनके प्रति अपने भाव और व्यवहार पर ध्यान दे।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
सत्र के द्वारा बच्चों का ध्यान इस बात पर ले जाने की कोशिश है कि जब हमारे भाई-बहन, मित्र-साथी जो कुछ भी हमारे लिए करते हैं वो हमारे प्रति अपनेपन के भाव और लगाव के कारण करते हैं साथ ही साथ उनके कुछ करने पर हमारा व्यवहार उनके प्रति पहले से ज़्यादा नम्र हो जाता है और हम किस-किस प्रकार से उनका धन्यवाद करते हैं इसपर भी हमारा ध्यान जाए।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

निम्न प्रश्नों के माध्यम से बच्चों को दूसरों के प्रति अपनेपन के भाव की अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।

- जिस दिन आपके दोस्त विद्यालय नहीं आए उस दिन दूसरे साथियों के साथ रहने पर आपको कैसा महसूस हुआ और आपने उनके साथ कैसा व्यवहार किया?
- अपने भाई-बहन के द्वारा घर पर आपकी सहायता करने पर आपने क्या किया?
- आपके भाई-बहन या दोस्त के द्वारा birthday की बधाई देने पर आपको अच्छा लगा। तब आपने किस प्रकार उनका आभार व्यक्त किया?
- जो साथी आपके दोस्त नहीं हैं लेकिन उन्होंने आपको पढ़ाई का सामान साझा किया तब आपको कैसा महसूस हुआ और आपने उनका आभार कैसे व्यक्त किया?
- नाराज़गी होने पर जब आपके भाई-बहन या दोस्त ने आपको मनाया तब आपको कैसा लगा? फिर आपने क्या किया?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले पूरे सप्ताह आप अपने घर में ध्यान दें कि आपके लिए भोजन कौन तैयार करता है तथा दिनभर के आपके काम कौन करता है और वे कितनी मेहनत करते हैं। अगले अभिव्यक्ति दिवस पर हम बातचीत करेंगे।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

3. कृतज्ञता (Gratitude)

उद्देश्य: अपने से बड़े, जैसे- माता-पिता, गुरु, परिवार व आप-पड़ोस में बड़े-बुज़ुर्ग आदि की अपनी ज़िंदगी में भागीदारी देख पाना, उनके लिए कृतज्ञता महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट:

ज़िंदगी में आगे बढ़ने के लिए बहुत से लोग हमारा सहयोग करते हैं। जब हम मन से उस सहयोग को स्वीकार करते हैं तो हम उनके प्रति आभार (कृतज्ञता) महसूस करते हैं। इससे अपने अंदर एक स्थिरता (ठहराव/stability) आती है, जिसे हम ख़ुशी (happiness) के रूप में महसूस (feel) करते हैं।

जब हम किसी के प्रति कृतज्ञता के भाव के साथ होते हैं तो उसके प्रति हमारा व्यवहार 'सौम्य' (विनम्र/humble) रहता है और हम स्वयं में नियंत्रित (disciplined) रहते हैं।

यदि हमारे समक्ष किसी का व्यवहार अशोभनीय है तो इसकी बड़ी संभावना है कि उसकी उन्नति में या तो हमारा कोई योगदान नहीं रहा है या वह उस योगदान को पहचान नहीं पा रहा है।

जब भी हम ख़ुश होते हैं तो अपनी ख़ुशी अपनों के साथ साझा (share) करना चाहते हैं। इससे हम और ज़्यादा ख़ुशी महसूस करते हैं। कोई व्यक्ति जब परेशान होता है तो वह अकेला रहना चाहता है, लेकिन ख़ुशी के समय शायद ही कोई व्यक्ति अकेला रहना पसंद करे। हम जब भी किसी भाव के साथ होंगे तो उसे व्यक्त करना चाहेंगे ही। भाव को व्यक्त करने वाले को ही 'व्यक्ति' कहते हैं।

आज हम जितनी सुविधाओं (भोजन, कपड़े, मोबाइल, बस, ट्रेन आदि) का उपयोग कर रहे हैं, उनके लिए यदि हम उनकी खोज या आविष्कार से लेकर उनके परिष्कृत रूप में आने तक लोगों के योगदान और मेहनत को देखें तो स्वयं को ऋणी महसूस करेंगे। इस ऋण को महसूस करना कृतज्ञता है । कृतज्ञ होने का मतलब केवल thanks, धन्यवाद या शुक्रिया कहना नहीं है। जब हम मन से किसी के योगदान को हमेशा देख पाते हैं तभी कृतज्ञता का भाव महसूस होता है। ऐसा होने पर एक व्यक्ति समाज के विकास के लिए अपना योगदान देना स्वतः ही शुरू कर देता है। समाज में अपनी भागीदारी के साथ जीना ही हमारी ख़ुशी का सही रास्ता है और यही जीवन की सार्थकता भी है।

यदि प्रकृति की यह व्यवस्था समझ में आती है तो इसके नियमानुसार यहाँ योगदान देनेवाला ही ख़ुश रह सकता है जबकि अभी अधिकतर लोग यही मानकर दिन-रात कड़ी मेहनत कर रहे हैं कि यहाँ अधिक से अधिक पाने से किसी दिन सुखी (happy) हो जाएँगे।

कृतज्ञता के भाव में विश्वास, सम्मान और स्नेह का भाव शामिल रहता है। कृतज्ञता को हम ग्रेटिट्यूड, आभार और एहसानमंदी के नाम से भी जानते हैं।

कृतज्ञता के भाव (feeling of gratitude) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए आठ सत्र (sessions) रखे गए हैं।

सत्र: 3.1

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: हमारी ख़ुशी और विकास के लिए परिवार के सदस्यों के द्वारा किए गए कार्यों की ओर बच्चों का ध्यान दिलाना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
शिक्षक बच्चों का ध्यान इस तरफ़ ले कर जाएँगे कि हमारे विकास और हमारी ख़ुशी में परिवार के सदस्यों का बहुत योगदान होता है। बच्चे अपने परिवार के सदस्यों की भागीदारी अपनी ज़िंदगी में देख पाएँ। यदि परिवार के सदस्य हमारा सहयोग न करें तो हमारा जीवन सामान्य रूप से नहीं चल पाएगा।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

- आपको सुबह कौन और कैसे उठाता है?
- आपको सुबह उठाने और तैयार होने में कौन-कौन आपकी मदद करता है? और किस प्रकार?
- आपके स्कूल के कामों में घर पर कौन आपकी मदद करता है? और किस प्रकार?
- आपकी पढ़ाई का सामान कौन ख़रीद कर लाता है?
- आपके नए कपड़े लाने में कौन मदद करता है? और किस प्रकार से? कोई एक घटना साझा करें?
- क्या आपके मम्मी-पापा ने कभी आपको खाने-पीने की कोई चीज़ खाने के लिए मना किया? वो चीज़ कौन सी थी? उन्होंने आपको क्यों मना किया होगा? (जैसे ice cream खाने से जब आपको बुख़ारहुआ था)

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

बच्चे अगले पूरे सप्ताह इस बात पर ध्यान देंगे कि घर में कौन-कौन सदस्य उनके प्रतिदिन के कार्यों में सहयोग करता है। उनके योगदान को देखने का प्रयास करेंगे और अगले अभिव्यक्ति दिवस पर हम इस पर चर्चा करेंगे।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: अपनी ख़ुशी और विकास के लिए परिवार के सदस्यों द्वारा किए गए योगदान की ओर बच्चों का ध्यान दिलाना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
घर पर माता-पिता और कई अन्य लोग हमारे शरीर के पोषण का ध्यान रखते हैं। उनके योगदान पर ध्यान जाने से हम उस संबंध के महत्व को जान पाते हैं। यह कृतज्ञता का एहसास देता है और व्यवहार में सौम्यता आती है।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

- आप परिवार में किन-किनकी बात मानते है? और क्यों?
- परिवार मे कौन-कौन आपको अच्छी बातें बताते हैं? एक ऐसी अच्छी बात साझा करें।
- आपकी ग़लतियाँ/कमियाँ सुधारने के लिए घर के सदस्य क्या-क्या करते है। बच्चे आपस में व्यक्त करेंगे।
- रोज़मर्रा के सारे कार्य क्या आप अपने-आप कर सकते हैं? यदि नहीं तो क्यों?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

बच्चे पूरे सप्ताह इस बात पर ध्यान देंगे कि घर के अलावा भी क्या कोई उनको रोज़मर्रा के कार्यो में सहयोग देता है?" (जैसे स्कूल में खाना परोस कर देना, सड़क पार करवाना, बाज़ार से सामान ला कर देना, पढ़ाना इत्यादि) बच्चे उनके योगदान को देखने का प्रयास करेंगे और अगले अभिव्यक्ति दिवस पर यही चर्चा का विषय रहेगा।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र: 3.3

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: हमारे जीवन में आस-पड़ोस के लोगों द्वारा किए गए सहयोग पर बच्चों का ध्यान आकर्षित करना ताकि विद्यार्थी उनके सहयोग को पहचान जाएँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
शिक्षक विद्यार्थयों का ध्यान इस ओर लेकर जाएँगे कि हमारा जीवन सुचारु रूप से चल पाए इसमें हमारे आस-पड़ोस के बहुत से लोगों का योगदान होता है। उनके योगदान और सहयोग के प्रति हम कैसा भाव महसूस करते हैं, उसे पहचान पाएँ।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

- आपके आस-पड़ोस की सफ़ाई कौन करता है?
- अगर आपके आस-पड़ोस की सफ़ाई वह लोग न करें तो क्या होगा?
- दीवाली के बाद मौहल्ले की सफ़ाई अगर कोई न करे तो आसपास का क्या हाल होगा?
- क्या आपके आस-पड़ोस या रिश्तेदारों में भी किसी ने आपका ध्यान रखा? वे कौन थे? उन्होंने ऐसा क्यों किया होगा?
- आपको क्या लगता है कि हमारा जीवन अच्छे से चल पाए, इसमें आस-पड़ोस के किन लोगों का सहयोग होता है?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

"बच्चे पूरे सप्ताह इस बात पर ग़ौर करेंगे कि आसपास के कौन-कौन सदस्य उनके रोज़मर्रा के कार्यो में सहयोग देते हैं और उनके प्रति वो कैसा महसूस करते हैं। अगले अभिव्यक्ति दिवस पर हम चर्चा करेंगें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: हमारे जीवन में आस-पड़ोस के लोगों द्वारा किए गए सहयोग पर बच्चों का ध्यान आकर्षित करना और उनके प्रति विद्यार्थी कैसा महसूस करते हैं, इस ओर उनका ध्यान जाए।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
व्यक्ति स्वकेंद्रित या परिवार केन्द्रित होता जा रहा है। जबकि उसके शरीर के पोषण की ज़िम्मेदारी के भाव के साथ समाज के कई लोग लगे होते हैं। जब ध्यान उनके योगदान की ओर जाता है तो वह उन सभी के साथ अपनेपन के भाव से प्रस्तुत होता है। इस सत्र में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर चला जाए कि वे कौन-कौनसे लोग हैं जो उनके पोषण में योगदान देते हैं।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

- क्या आपके आस-पड़ोस में भी किसी ने आपके खाने-पीने का ध्यान रखा? वे कौन लोग थे? उन्होंने वैसा क्यों किया होगा?
- आप जब किसी रिश्तेदार के यहाँ गए, वहाँ आपके खाने-पीने का ध्यान किसने रखा? उन्होंने ऐसा क्यों किया होगा?
- घर से बाहर खेलते समय आपको जब कभी चोट लगी, उस समय क्या किसी ने आपकी मदद की? कैसे?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम यह देखेंगे कि स्कूल में किस-किसने हमारे खाने-पीने, सफ़ाई या किसी और आवश्यकता का ध्यान रखा। अगले अभिव्यक्ति दिवस पर हम चर्चा करेंगे।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र: 3. 5

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: विद्यालय में विभिन्न लोगों के द्वारा किए गए योगदान पर बच्चों का ध्यान आकर्षित करना और उनके प्रति कैसा भाव महसूस करते है उसे पहचान पाएँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
शिक्षक विद्यार्थयों का ध्यान इस ओर लेकर जाएँगे कि विद्यालय में हमारा जीवन सुचारु रूप से चल पाए इसमें बहुत से लोगों का योगदान और सहयोग होता है। उनके योगदान और सहयोग के बिना हमारे बहुत से काम सही ढंग से नहीं हो पाएँगे और सभी काम हम स्वयं नहीं कर सकते हमें दूसरों के सहयोग की आवश्यकता होती है।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

- विद्यालय में आपके लिए भोजन (मिड डे मील) कौन लेकर आता है?
- विद्यालय में आपके लिए भोजन (मिड डे मील) कौन परोसता है?
- अगर ये लोग भोजन (मिडडे मील) न लाएँ और आपको न परोसें तो क्या होगा?
- विद्यालय की और आपकी कक्षा की सफ़ाई कौन करता है? क्या आप उनका नाम जानते हो?
- अगर वो विद्यालय की और आपकी कक्षा की सफ़ाई न करें तो क्या होगा?
- जब आप स्कूल आते हो तो गेट पर आपका ध्यान कौन रखता है?
- इन सभी लोगों के प्रति आपके मन में कैसा भाव आता है? साझा करें।

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि घर पर या स्कूल में किन लोगों का हमारे पढ़ने लिखने या किसी और तरीक़े से कुछ सीखने में योगदान रहा।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: सीखने में योगदान देने वालों की ओर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
सीखना-समझना अपने-आप में एक सुखदाई कार्य है। साथ ही यह एक व्यक्ति के सुख-पूर्वक जीने में भी सहयोगी है। ऐसे में विद्यार्थी का ध्यान इस योगदान की ओर जाना संबंधों में जीने के लिए उसे तैयार करता है।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति

1. विद्यालय में आपकी पढ़ने और सीखने में कौन मदद करता है?
2. आपके शिक्षक सीखने और समझने में कैसे मदद करते है?
3. जब आपको कोई कुछ सिखाता है तब आपको कैसा लगता है?
4. अगर आपको स्कूल में कोई कुछ भी न सिखाए तो आपको कैसा लगेगा क्यों?
5. सीखने और समझने के लिए किसी (शिक्षक) के सहयोग की क्यों आवश्यकता होती है?
6. अपने शिक्षक के प्रति आप कैसा महसूस करते हैं?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि अपने परिवार, पड़ोस या विद्यालय में जिन लोगों ने भी हमारे लिए कुछ भी किया, उनका आभार हमने कैसे जताया।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र: 3. 7

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
शिक्षक विद्यार्थयों का ध्यान इस ओर लेकर जाएँगे कि परिवार, आस-पड़ोस और विद्यालय में हमारे विकास, जीवन को सुचारु रूप से चलाने और सीखने और समझने में कई लोगों का योगदान और सहयोग होता है। उनके योगदान और सहयोग के लिए हम उनका आभार कैसे व्यक्त कर सकते हैं और आभार व्यक्त करने के क्या-क्या तरीक़े हो सकते हैं।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

1. आप अपने परिवार के सदस्यों द्वारा अपने जीवन में दिए गए योगदान के लिए आभार कैसे व्यक्त करते है? परिवार में आभार दिखाने के क्या-क्या तरीक़े होते हैं?
2. अगर आपके आस-पड़ोस का कोई व्यक्ति आपकी सहायता करता है तो उसका आभार कैसे व्यक्त करते हैं?
3. हमारे सीखने और समझने में हमारे शिक्षकों का सहयोग होता हैं, उनका आभार कैसे व्यक्त कर सकते हैं?
4. विद्यालय में बहुत से लोग हमारा सहयोग करते है, उनका आभार कैसे व्यक्त करोगे?
5. घर, आस पड़ोस और विद्यालय के अतिरिक्त, आपका जीवन सुचारु रूप से चल पाए इस में बहुत से लोगो का योगदान होता है, उनका आभार कैसे व्यक्त कर सकते हैं?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि जिन लोगों का हमारे जीवन में किसी भी प्रकार से योगदान रहता है हम किस प्रकार से उनका आभार प्रकट करते हैं।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
स्वयं के प्रति किसी के योगदान को देखने और महसूस करने के साथ-साथ उससे पनपी कृतज्ञता की अभिव्यक्ति भी आवश्यक है। यह संबंधों में मधुरता लाते हुए साथ जीने के लिए तैयार करता है। विद्यार्थी उन पोषण, संरक्षण और सीखने में ज़िम्मेदारी के साथ प्रस्तुत लोगों के प्रति किन शब्दों और कार्य-व्यवहार से आभार जताते हैं, यह सत्र उन्हें आपस में यह साझा करने का अवसर देगा।

अभिव्यक्ति हेतु प्रश्न:

1. पिछले कुछ दिनों में आपका ध्यान घर से बाहर किन लोगों के योगदान की ओर गया? आपने उनके प्रति कैसा महसूस किया?
2. उनके प्रति आपने आभार कैसे जताया? वैसा करके आपको कैसा लगा?
3. इस सप्ताह आपने अपनी कक्षा/विद्यालय या पड़ोस में किसके प्रति कृतज्ञता व्यक्त की और क्यों?
4. किसी एक ऐसे व्यक्ति के बारे में बताइए जिनका अपने जीवन में योगदान देखने के बाद उनके प्रति आपका व्यवहार बदल गया।
5. आभार व्यक्त करने के लिए अपने परिवार के किसी एक सदस्य के नाम पत्र लिखें और उन तक यह पत्र पहुँचाएँ या पढ़कर सुनाएँ।

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि जिन लोगों का हमारे जीवन में किसी भी प्रकार से योगदान रहा, उनमें से किन लोगों से हम मिलकर धन्यवाद देने की इच्छा रखते हैं।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

4. सम्मान (Respect)

उद्देश्य: ख़ुद में और परिवार, दोस्त, विद्यालय व समाज में एक-दूसरे के लिए सम्मान देख पाना, महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोटः सम्मान को दो तरह से देखा जाता है।

A. आत्मसम्मान (Self-respect):

यदि हम एक व्यक्ति की अनिवार्य आवश्यकताओं को देखें तो रोटी, कपड़ा और मकान के बाद सम्मान और पहचान उसकी बहुत बड़ी आवश्यकताएँ हैं। अपमान के साथ शायद ही कोई व्यक्ति रोटी स्वीकार करता है। इस आधार पर हम कह सकते हैं कि एक व्यक्ति के लिए उसका सम्मान और पहचान रोटी, कपड़ा और मकान से भी बड़ा मुद्दा होता है।

अभी सम्मान पाने के प्रयासों के बारे में देखा जाए तो हम पाते हैं कि अधिकतर लोग पद, पैसा, रंग-रूप, भाषा और ताकत के आधार पर सम्मान पाना चाहते हैं। इस बात को हम अपने में अच्छे से जाँचकर देख सकते हैं कि यदि कोई व्यक्ति समाज के लिए किसी भी प्रकार से उपयोगी नज़र नहीं आता है या उसका व्यवहार दूसरे लोगों के प्रति ठीक नहीं है तो चाहे उसके पास कितने ही पैसे हों, कोई भी पद हो, कैसा भी रंग-रूप हो, कितनी ही अच्छी कोई भाषा बोलता हो और कितनी भी ताकत हो, हम मन से उसे सम्मानित व्यक्ति नहीं मानते हैं फिर चाहे दिखावे के रूप में हम उसे कितनी भी बड़ी माला पहनाते रहें।

सही मायने में आत्मसम्मान क्या है?

सभी व्यक्ति अपनी उपयोगिता व अपने महत्त्व को जानकर स्वयं में सम्मानित महसूस करते हैं। यहाँ उपयोगिता से मतलब है- स्वयं ख़ुश रहकर दूसरों के ख़ुश रहने में सहयोगी होना। ऐसी योग्यता सही समझ और अभ्यास से विकसित होती है।

यदि आत्मसम्मान शब्द का अर्थ देखें तो आत्म+सम्+मान अर्थात स्वयं का सही मूल्याँकन (right evaluation of self) करना ही आत्मसम्मान है। जब हम अपनी सोचने-समझने की असीम क्षमताओं को 'सिखाने' और 'समझाने' की योग्यताओं में विकसित करते हैं तो हम स्वयं ख़ुश रहकर दूसरों के ख़ुश रहने में सहयोगी होने के रूप में उपयोगी हो जाते हैं। अपनी इस उपयोगिता को जानकर ही हम आत्मसम्मान का भाव (feeling of self-respect) महसूस करते हैं।

जैसे-जैसे हम अपनी उपयोगिता बढ़ाते जाते हैं वैसे-वैसे हम स्वयं में सम्मानपूर्वक जीने लगते हैं। इससे हम अपने सम्मान के लिए दूसरों पर निर्भरता से मुक्त होते जाते हैं।

हम व्यवहार में देखते हैं कि जो लोग स्वयं में सम्मानित महसूस नहीं करते हैं वे कोई दिखावा करके दूसरों से सम्मान पाने का असफल प्रयास करते हैं। अब इस बात पर विचार किया जा सकता है कि स्वयं के प्रति सम्मान का भाव अपनी उपयोगिता से महसूस होगा या यह भाव किसी दूसरे व्यक्ति से मिलेगा जो ख़ुद ही इसकी तलाश में है।

B. परस्परता में सम्मान (Respect for each other):

यदि हम धरती के सभी लोगों की मूल चाहत को देखें तो पाते हैं कि सभी लोग हमेशा ख़ुश रहना चाहते हैं, सभी clarity के साथ जीना चाहते हैं। इसके साथ ही यदि हम सभी लोगों की मूल क्षमता के बारे में देखें तो पाते हैं कि सभी लोगों में सोचने-समझने की असीम ताकत (unlimited potential) होती है।

इस प्रकार प्राकृतिक आधार पर देखें तो धरती के सभी इनसान समान हैं और सभी में समानता की चाहत भी है। अतः जब हम किसी व्यक्ति को बिना किसी भेदभाव के अपने समान ही एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं तो उसके प्रति हम

सम्मान का भाव महसूस करते हैं। इसे हम ख़ुशी (happiness) के रूप में महसूस करते हैं।

किसी व्यक्ति के श्रेष्ठ व्यक्तित्व और प्रतिभा को स्वीकार करने पर भी हम ऐसा ही महसूस करते हैं।

यदि सम्मान शब्द का अर्थ देखें तो सम्+मान अर्थात सही मूल्याँकन (right evaluation) करना ही सम्मान है। अतः किसी इनसान को बिना किसी भेदभाव के, अपने जैसे ही एक इनसान के रूप में स्वीकार (accept) करना ही उसका सही मूल्याँकन या सम्मान है। सम्मान एक व्यक्ति की पहचान का आधार होता है।

जब हम किसी के प्रति सम्मान के भाव के साथ होते हैं तो उसके प्रति हमारा व्यवहार सौहार्दपूर्ण (मित्रवत/दोस्ताना/cordial) रहता है।

जब हम किसी व्यक्ति को अपने समान ही (सोचने-समझने की मूल क्षमता और ख़ुशी की चाहत के आधार पर) एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं तो वह व्यक्ति भी सम्मानित महसूस करता है। किसी भी व्यक्ति को भेदभाव स्वीकार नहीं होता है। जब भी किसी व्यक्ति के साथ जाति, धर्म, लिंग, पद, भाषा, पैसे आदि के आधार पर कोई भेदभाव किया जाता है तो वह बहुत अपमानित महसूस करता है। साथ ही भेदभाव करने वाला व्यक्ति भी कभी अच्छा महसूस नहीं करता है, क्योंकि व्यक्ति-व्यक्ति में समानता प्रकृति के नियम के आधार पर है और प्राकृतिक नियम के विपरीत चलकर कोई भी ख़ुश नहीं रह सकता है। अतः दूसरों के प्रति सम्मान का भाव रखना किसी पर एहसान करना नहीं है बल्कि स्वयं के ख़ुश रहने के लिए एक प्राकृतिक बाध्यता है।

अतः दूसरे इनसान में समानता देखे बिना हम अपने में उसके प्रति सम्मान का भाव महसूस नहीं कर सकते हैं। जब कोई भाव महसूस न हो रहा हो और फिर भी हम उसे व्यक्त करने के तौर-तरीक़े (actions) अपनाते हैं तो उसे 'दिखावा' कहते हैं। जैसे- न चाहते हुए भी किसी को माला पहनाना, पैर छूना आदि।

सम्मान का भाव महसूस सभी को एक जैसा ही होता है, लेकिन उसे व्यवहार में व्यक्त करने के तौर-तरीक़े समय, स्थान और संस्कृति के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं। जैसे- सम्मान के भाव को कोई पैर छूकर, कोई झुककर या किसी अन्य तरीक़े से व्यक्त कर सकता है।

सम्मान के भाव (feeling of respect) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए दो सत्र (sessions) रखे गए हैं।

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि स्वयं के सम्मान की निर्भरता दूसरों पर नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट: शिक्षक बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि अच्छा और सही काम करना ठीक होता है चाहे उस काम की कोई प्रशंसा करे या न करें। अच्छा और सही काम करके आत्मविश्वास बढ़ता है। मेरी उपयोगिता में ही मेरा आत्मसम्मान निहित है।

अभिव्यक्ति हेतु प्रश्न:

1. इस सप्ताह आपने घर पर कौन-कौनसे काम किए?
2. आप कौनसे काम दूसरों के कहने पर करते हैं और कौनसे काम अपने-आप?
3. कौन-कौनसे काम अपने लिए करते हैं और कौनसे काम दूसरों के लिए?
4. क्या आपके किसी काम की कभी किसी ने प्रशंसा की? वह कौनसा काम था?
5. अपनी प्रशंसा सुनकर आपको कैसा लगा?
6. क्या कभी ऐसा हुआ, जब आपने कोई काम बहुत अच्छा किया पर किसी ने आपकी प्रशंसा नहीं की। तब आपको कैसा लगा था?
7. क्या आपने कभी कोई ऐसा काम किया है जिसमें आपकी चाहत प्रशंसा पाने की थी, पर आपकी प्रशंसा नहीं की गई? ऐसे में आपके मन में क्या विचार आए?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस (expression day) पर आप इस बात पर चिंतन और चर्चा (reflection and discussion) करेंगे कि जब भी आप किसी के लिए मददगार होते हैं, उस समय आपको कैसा महसूस (feel) होता है। अतः इस दौरान आप अपने में इसे देखने का प्रयास करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति सम्मान का भाव महसूस कराना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
हर व्यक्ति चाहता है कि उसके साथ किसी भी तरह का भेदभाव न किया जाए। इस बात का ध्यान रखकर व्यवहार करना भी सम्मान देना ही है। किसी व्यक्ति के श्रेष्ठ व्यक्तित्व और प्रतिभा को स्वीकार करने पर भी हम उस व्यक्ति के प्रति सम्मान महसूस करते हैं। जिनका हम सम्मान करते हैं, उनके प्रति हमारा व्यवहार स्वनियंत्रित व विनम्र होता है। इस सत्र में विद्यार्थी यह देख पाएँ कि वे किन लोगों के साथ भेदभाव नहीं करते और किन लोगों का सम्मान श्रेष्ठता के आधार पर करते हैं और उनका व्यवहार उनके प्रति कैसा होता है।

अभिव्यक्ति हेतु प्रश्न:

1. आप किसके जैसा बनना चाहते हैं? वे कौन हैं? उनकी कौनसी बातें आपको पसंद आती हैं?
2. किस-किससे आप कुछ सीखते है? उनकी कौनसी बातें आपको अच्छी लगती हैं?
3. आप उन लोगों के साथ व्यवहार करते समय किन बातों का ध्यान रखते हैं?
4. क्या कभी ऐसा लगा कि दूसरा व्यक्ति भी आप की तरह सोचता है? वह कौनसी बात थी? आपका ध्यान दोनों के विचारों की समानता पर जाने पर कैसा लगा?
5. घर पर आपको कौन-कौन अपने जैसा लगता है? उनकी कौनसी बातें आपको अपने जैसी लगती है?
6. क्या कभी आपको लगा कि घर या स्कूल में कोई भी आपकी बात समझता ही नहीं है? ऐसा आपको कब और क्यों लगा?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस (expression day) पर आप इस बात पर चिंतन और चर्चा (reflection and discussion) करेंगे कि जब भी आप किसी के लिए मददगार होते हैं, उस समय आपको कैसा महसूस (feel) होता है। अतः इस दौरान आप अपने में इसे देखने का प्रयास करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

Happiness is when what you think, what you say and what you do are in harmony.

- Mahatma Gandhi

A state of no-conflict, synergy, or a state of being in acceptance is happiness.

- A. Nagraj

Sustainable happiness is happiness that contributes to individual, community and/or global well being without exploiting other people, the environment or future generations.

- O'Brien

Mindfulness is paying attention in a particular way; on purpose, in the present moment, nonjudgmentally.

- Jon Kabat-Zinn

HAPPINESS CLASS

State Council of Educational Research and Training, Delhi
and
Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi